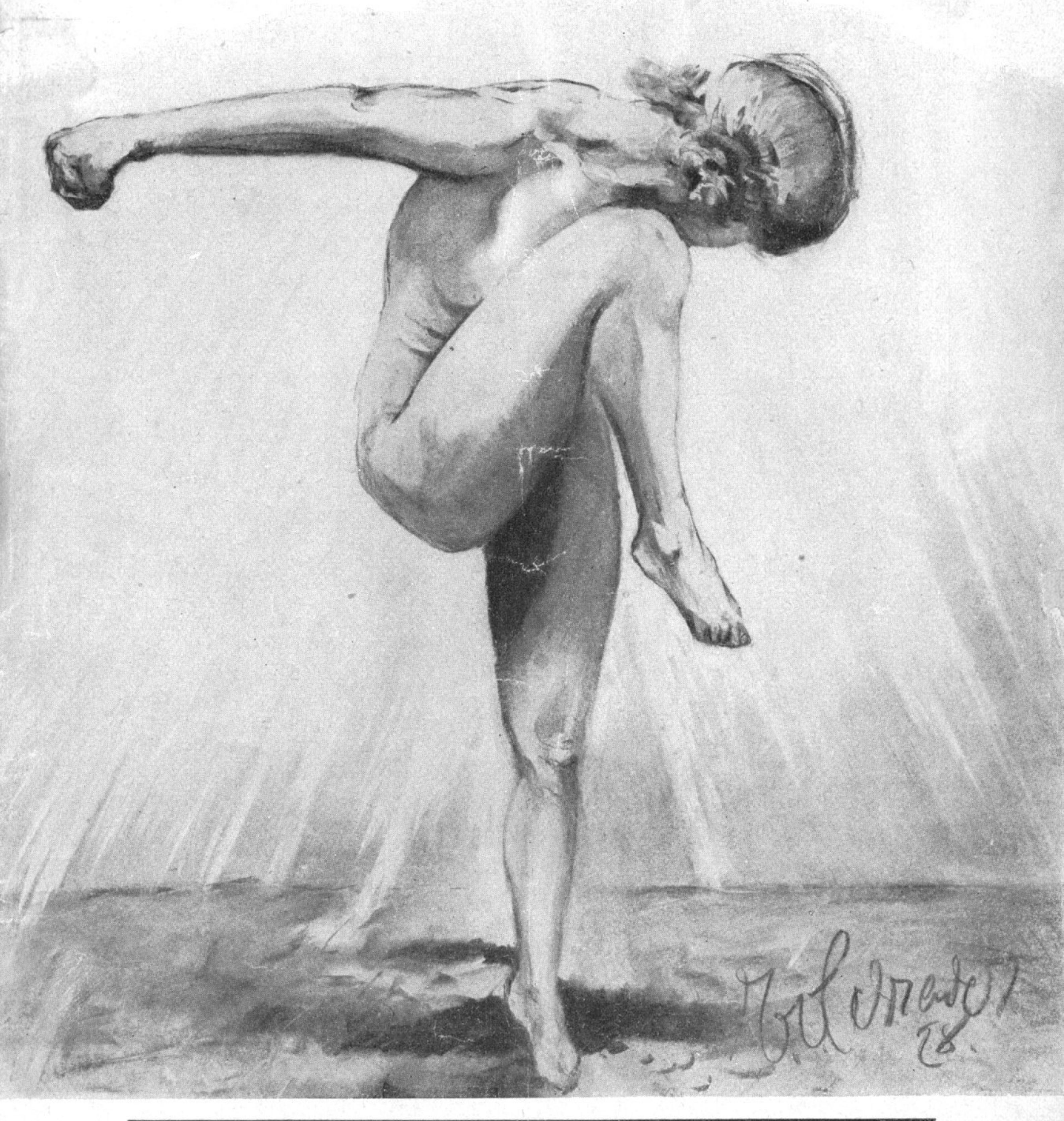
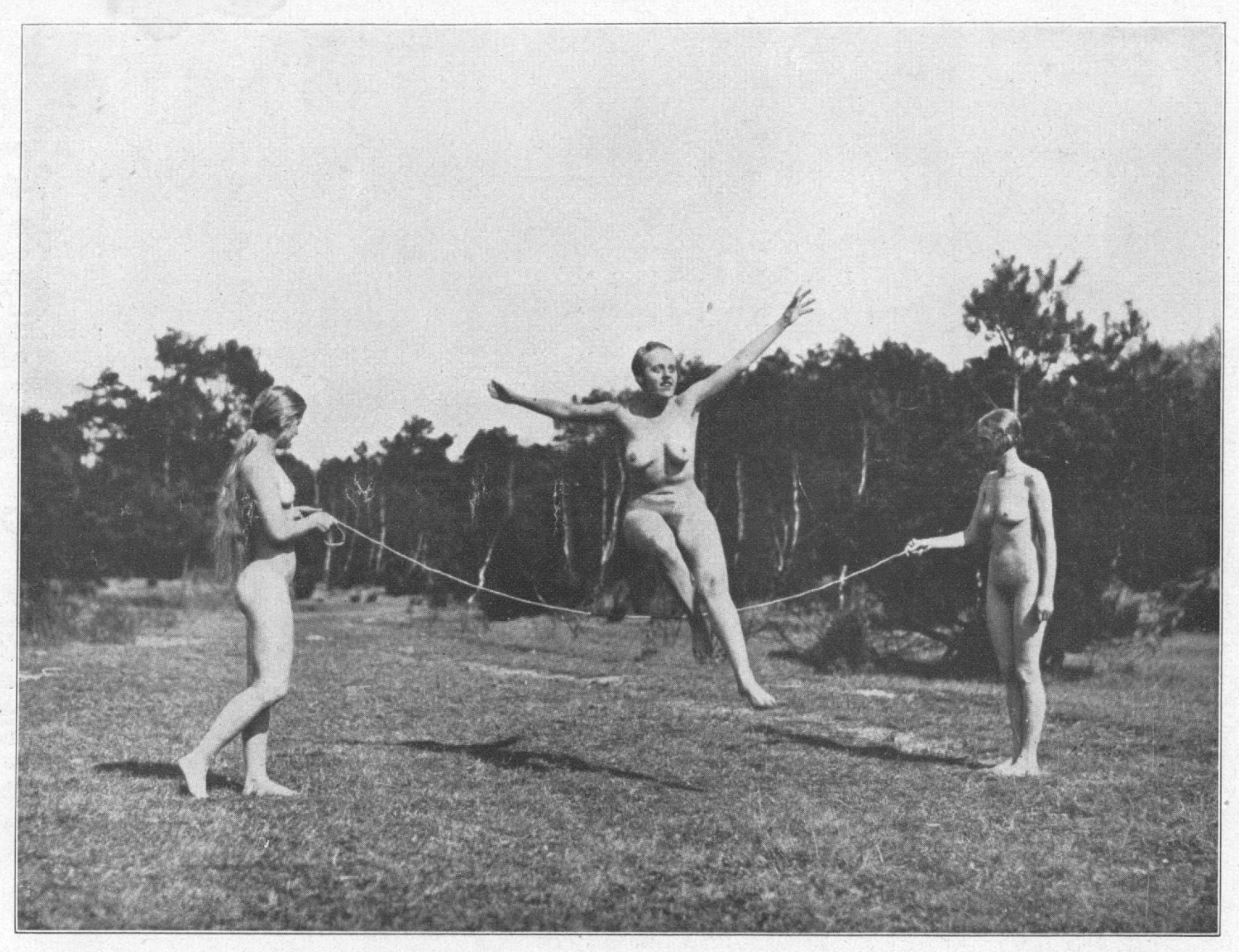
August 1928 Berlin 50 Pfg.
80 Groschen

Leben und Sonne



Reichsverband für Freikörperkultur E. V.



Seilspringen

Aufnahme: G. Wierskalla, Berlin

Leben und Sonne

Zeitschrift für Freikörperkultur und sittliche Lebensgestaltung. Organ des Reichsverbandes für Freikörperkultur E. V.

Schriftleiter: Dr. Hans Fuchs Darmstadt, Rheinstraße Nr. 8
Rücksendungen erfolgen nur dann, wenn ein Freiumschlag beigefügt ist.

Berlin, August 1928
Der Firn-Verlag, Bln.-Wilhelmshagen
Postscheck: Berlin 59720 · Fernruf: Erkner 548

Preis 50 Pf. (Oesterreich: 80 Gr.)
Bezugspreis einschl. Zusendung vierteljährlich 1,75 M., in geschlossenem Umschlag 2,40 M., Postbezug 1,46 M. einschl. Zustellgebühr.

Vertrieb in Oesterreich durch Hans Fischer & Bruder, Wien XVII Palffyg. 18.

Willst du ins Unendliche schreiten,
Geh nur im Endlichen nach allen Seiten.
Denn wo Natur in reinem Kreise waltet,
Berühren alle Welten sich. (Goethe.)

Metaphysik der Freikörperkultur II

(Aus Anlaß von W. Graesers „Körpersinn.")

Von August Knobling.

„Gewiß wird man bei einem körpersinnlich ausgebildeten Menschen immer finden, daß er auch weiß, ob das, was er tut, für die Augen gut und schön aussieht, er wird sich sogar danach richten, ob die Augen etwas schön finden im visuellen Sinn oder nicht. Das hat er aber erst durch nachträgliche indirekte Beobachtung seiner eigenen Bewegungen im Spiegel oder Film und derjenigen anderer Menschen und ganz allmählich erworben, es ist keineswegs notwendig zum richtigen Bewegen. Wird es bewußt getrieben . . . so kann es geradezu den Bewegungen die wertvollste Unmittelbarkeit nehmen. Aus der innerlichen Ausdrucksbewegung wird . . . die gefällige Pose." Schöne Körper fordert Graeser aus pädagogischen Gründen für den Zusammenhang der Körperbildung mit der Oeffentlichkeit wegen der möglichen Verzerrung bei der Uebertragung auf den körpersinnlich Ungebildeten, die auf das geringste Maß beschränkt bleiben soll. Daß es andererseits nicht hinreichend ist, zeigt die Atelierschönheit von gesten, die man heute noch bei Revuen und Aktbildern antrifft. Es handelt sich hier um körpersinnlich tote Körper, die mit Körperkultur nicht das geringste zu tun haben. „Körpersinnliche Durchbildung . . . ist Formgestaltung des Körpers von innen hier, Augenschönheit liegt nur auf der äußerlichen Schicht." Das sind äußerst wichtige Ergebnisse für uns. Eine falsch eingestellte Nacktkultur oder Auch-Nacktkultur geistert noch heute in vielen Köpfen.

* * *

Wir nähern uns nun den für den Laien interessantesten Kapiteln des Buches, das ja noch den Untertitel Gymnastik, Tanz, Sport führt. Sie bilden eine Erholung auf die geistigen Strapazen der theoretischen Kapitel, die aber niemand sich schenken sollte, der irgendwann einmal in seiner Arbeit um unsere sogenannte Nacktkultur auf tiefere Zusammenhänge stößt. Blutigster Dilettantismus ist sonst die Folge.

Das Hauptausdrucksmittel des Körpersinns, seine Hauptsprache, ist der Tanz. Ihn vollbringt der menschliche Leib aus sich heraus ohne äußere Hilfsmittel. Gymnastik ist das pädagogische Verfahren zur Freilegung des Körpersinns. Wir folgen wieder unserem

Aufbruch.

Es blüht die Welt.
Ja, hocherhoben, Herz, mach auf!
Erhellt die Welt, zerschellt die Nacht,
Zerschellt die Nacht.
Brich auf ins Licht!
In die Liebe, Herz, brich auf!
Mit guten Augen leuchte Mensch zu Mensch!

Händefassen!
Bergentgegen gottesnackt empor!
O mein blühend Volk!
Aus meinen Händen alle Sonne nimm dir zu!
Erhellt die Welt,
Die Nacht zerbricht!
Brich auf ins Licht!
O Mensch, ins Licht!

Kurt Heynicke.

Autor, der zuerst Tanz und Musik bespricht, dann auf die „Umschichtung der Alltagswelt" durch die neue Körperlichkeit zu sprechen kommt und endlich von den „Verfahren der Körperbildung" spricht. Was wir sonst außer Tanz noch nennen können, ist keine reine Ausprägung des Körpersinns. „Das gesamte Geräteturnen ist vom körpersinnlichen Standpunkt mehr gefährdend als aufbauend zu werten. Die Bewegungen, die dabei erzogen werden, sind die Bewegungen, welche die Maschinerien von Barren und Reck dem Körper aufgezwungen haben. Geräteturnen ist . . . ein Erbteil des materialistisch dem Leben entfremdeten 19. Jahrhunderts." Aber auch „augenfällige Galanterie und erotisches Kokettieren" ist noch kein körpersinnlicher Tanz. Was wir besaßen, war das alte Ballett. Tanz gibt es erst seit Laban und seinen Vorläufern. Freilich ist Laban in seiner „Choreographie" für Graeser ebenso bezeichnend für das neue Ringen um verstandesmäßige Klärung als auch für die Unzulänglichkeit der zur Verfügung stehenden alten Methoden. Der Graesersche Körpersinnraum vereinfacht sich bei Laban ganz grob zum euklidischen Raum. Seine „Choreographie" gleicht einem Lehrbuch dreidimensionaler Geometrie.

„Es wird für die Durchdringung des neuen Tanzes von Wichtigkeit sein, in die Struktur des Körpersinnraumes wirklich tiefer einzudringen. Zwar sind derartige Untersuchungen recht wenig einfach, doch darf man nicht hoffen, mit elementaren Hilfsmitteln an augenscheinlich sehr verwickelte Dinge heranzukommen. Die Verhältnisse liegen auf dem Gebiet der Musik ganz ähnlich. Dort haben erst tiefere Studien des Hörsinnraumes, die wir in den letzten Jahren durchführten und die noch der Veröffentlichung harren, den Berg von mehr oder weniger hilflosen und phantastischen Versuchen abtragen können und ersetzen ihn durch ein zwar kompliziertes, aber gesichertes neues Gerüst."

So althergebracht die Verbindung Tanz und Musik ist, so muß ich als Schreiber dieses Aufsatzes, der ich mit dem absoluten Tanz etwas vertraut bin, mir doch erst einen Ruck geben, mich in die alten Zeiten zurückzuversetzen. Für mich ist es nicht das Primäre, daß man Tanz ohne Musik nicht Tanz nennen kann. Der Musiker Graeser sagt der Musik eine schlechte Zukunft voraus. Der Tanz wird sie an Bedeutung überholen, er wird der Erbe der Musik sein. Hinter uns liegt eine Zeit, da war es umgekehrt. „Das Moralgerüst der Alltagswelt verband untrennbar das Tänzerische mit sündig erotischen und eitlen Vergnügungen." Das ist, wie Fritz Böhme (Vom Tanz unserer Zeit) feststellt, anders geworden. Tanz und Musik haben, wie Goethe sagt, gemeinsam die Raumzeitlichkeit ihrer Schöpfungen, zum Unterschied von Malerei und Plastik. Mit Jazz und Charleston bricht der Lebensstrom erneut wieder durch. „Als größten Tiefstand muß man die tote und erstarrte Schemenmusik der Gesellschaftstänze ansehen. Das 19. Jahrhundert feierte in seinen Umpapa-Walzern . . . Bacchanalien der Oedigkeit."

Ein Grenzgebiet wie die Pantomime, obwohl sie beim Publikum wegen der fehlenden Voraussetzungen der Erlebnisfähigkeit größeren Anklang findet, wirkt nicht so rein und tief als Tanz ohne Beiwerk. „Der vom Tänzer empfundene Tanz ist etwas anderes als der vom Zuschauer erfaßte. Es ist, als spielte ein Taubgeborener auf den Klaviertasten ein Musikstück. . . . Das Augenbild des Tanzes ist wie die ungehörte Musik der Finger."

* * *

In der alten Alltagswelt gab es keinen Platz für das Körpererlebnis. Das Neue treibt jetzt einen Keil hinein. „Der Verband der Alltagssinne von 1927 und 1913 spiegelt diese Umschichtung weiter. Das Entscheidende geschah mit dem Eindringen der Körperkultur in

den Alltag der Masse. Erst als das neue Etwas ein Erlebnis von Tausenden wurde, sie begeisterte und ausfüllte, in die Stadien und Wettkämpfe hineinriß, erst als der kleine Mann und die verschüchterte Haustochter in aller Heimlichkeit ... zu „mensendiecken" begannen — mögen ihre Vorstellungen dabei noch so primitiv gewesen sein —, als sie ihren eigenen Leib mit dem zu vergleichen anfingen, was ihnen Film und Vorführung an körpersinnlich durchgebildeten Menschen zeigte, erst da wurde das Erlebnis, einen Körper zu besitzen, ... umgestaltend für die Welt." Haben früher Musiker und Dichter den Bewußtseinskern der Alltagswelt gebildet," so heute Boxer, Kurzstreckenläufer und Filmschauspieler. Mode und Berufsleben wurden umgestaltet durch die neue Körperlichkeit. „Für die Menschen von vor 30 Jahren gab es einen Körper als solchen im täglichen Leben überhaupt nicht. Er ... war ein Ackerfeld der für die Welt verlorenen Maler, ... die ihn ... aus welt- und wirklichkeitsabgewandten Idealvorstellungen in ihrem Kreis duldeten. Die öffentliche Meinung kannte keine Verbindung zwischen dem nackten Menschen in der Kunst und dem wirklichen Menschen. In der offiziellen Alltagsvorstellung gab es den nackten Menschen nicht. Man sah ihn nicht auf natürliche Weise, man kam mit ihm nur in sexueller Assoziation in Verbindung, und darum war die offizielle Vorstellung des wirklichen nackten Menschen mit Acht und Bann des gefürchteten und verdrängten Trieblebens behaftet. So grotesk die Tasache ist, daß man nichts dabei fand, sich in seinem Arbeitszimmer ein Aktbild oder die Statue eines unbekleideten Griechen aufzustellen, während der bloße Gedanke, einen lebendigen, unbekleideten Menschen vor sich zu sehen, von allen Drohungen des höllischen Fegefeuers der Moralordnung verfolgt war, so ist sie doch erklärlich." Eine Relativierung des Sittengerüstes der Moral hat sich vollzogen. Das Schönheitsideal hat sich gewandelt. „Athleten" und die rascher Bewegung unfähigen „Walkürendamen" sind wirklicheits-



Spiel „Dritter Mann"

Aufnahme: Alfred Krebs, Barmen



Sprung Aufn.: Gg. Menz, „Orplid", Frankfurt a. M.

fremde Produkte geworden. Zum Triebleben ist man heute anders eingestellt. Wir kennen heute die Revue. Interessant ist Graesers Urteil über die Psychoanalyse. Ihr inhaltliches Ergebnis stellt er dem seinigen gleich. In ihrem Intellektualismus findet er aber einen kriminalistischen Zug. Die Beobachtung ist erstaunlich zutreffend. Dabei wird die Psychoanalyse durchaus nicht „abgelehnt". Einen Abschnitt muß ich wieder wörtlich zitieren, weil er so treffend ist.

„Sichtbarkeit der ganzen Körperoberfläche ist aber für alle körpersinnlichen Sensationen und für die körpersinnliche Uebertragung unbedingte Voraussetzung, weil die Empfindungswelt wie die Uebertragung sonst einfach überdeckt wird. Es muß hier als Forderung aufgestellt werden, wenn eine gesunde Ausbreitung und Vertiefung der Körperlichkeit in der Allgemeinheit erzielt werden soll, daß willentlich auf ein Erstarken der neuen körpersinnlichen Verknüpfung mit dem Augenbild des Körpers und auf ein Verblassen der Kriminalassoziation des erledigten Moralgerüstes hingearbeitet wird. Aus dieser verstandesmäßigen Erkenntnis können am leichtesten die verstandesmäßigen Hemmungen, die es immer wieder auf dem neuen Gebiet zu überwinden gilt, erledigt werden. Es hilft nichts, jeder Tanz ist körperlich nackt. Die bunten Kleider ... sind wesentlich für den Vermittler bei der Uebertragung geschaffen, sie erfreuen ihn und erschweren zugleich seine Aufgabe. Natürlich vermag nur der einwandfrei körpersinnlich innen und außen durchgebildete Leib körpersinnliche Eindrücke zr vermitteln. Jeder körpersinnlich tote Leib wird körpersinnliches Unwohlsein oder die alte Kriminalerotik erzeugen."

* * *

Wir glauben heute einen höheren Zustand zu kennen als den des Nochnichtkrankseins, der uns gerade noch vor der Schwelle des Krankenhauses existieren läßt. Auf diesen ist hinzuarbeiten. Unser Leib war „zerknittert" und nicht „in Form". „Wir hatten uns in hohen Geistesregionen, in Wortgerüsten und Gedankenpalästen herumgetrieben, . . . waren weit und froh geworden, aber zerrissen und zerklüftet . . . Das Lebendige, das wir vergebens in fremden Ländern zu erjagen suchten, mit ungeheuren Konstruktionen und Gerüsten, das konnten wir nun so ganz nah an uns, in uns mit unseren Händen, mit unseren Gliedern fühlen und greifen." Unser Körperbildungsverfahren ist die Gymnastik. Daß sie nur dem weiblichen Geschlecht diene, ist ein Vorurteil. Die gymnastische Bewegung begann bei den Frauen, „weil sie sich weniger hartnäckig gegen die Lebensüberflutung ihres erstarrten Organismus wehrten, als die in Verstandesgerüsten verkrampften Männer". Die Körperbildungsmethoden für die Männer sind noch weit zurück. Gymnastische Körperbildungsmethoden treten in Wettbewerb mit medizinischen. „Dem Grenzgebiet der Psychiatrie angehörende Fälle gemeiner Nervosität und Melancholie können auf rein gymnastischem Weg Heilung finden." Die Gymnastik setzt ein bei der Entkrampfung und Lockerung. Verkrampfung ist nicht Krampf im medizinischen Sinn. Schlappheit ist nicht Spannungsaufhebung, sondern Indisposition zur Spannung. Ein wichtiges Mittel ist die Durchbildung der Atmung. Die Gymnastik geht den umgekehrten Weg wie die Psychoanalyse, die doch immer Gerüst bleibt, und reicht weiter. Der Mensch wird in Demut und Ehrfurcht lebendig und erreicht Tiefe, kommt schneller zum Geist als Yoga und Okkultismus.

August Knobling.

Ernährungsreform

Eine Aufgabe für die deutsche Hausfrau

Von Hans Gregor.

Wer heute von Ernährungsreform, d. h. einer Umstellung der bisher gewohnten Ernährungsweise spricht, läuft nicht mehr so leicht Gefahr, als Außenseiter betrachtet zu werden, weil nunmehr öffentliche Stellen dieser Frage ernstlich nähergetreten sind. Die große Ausstellung „Die Ernährung" in unserer Reichshauptstadt ist der Ausdruck dafür, daß von maßgebenden Stellen der Versuch gemacht wird, die neuzeitlichen Erkenntnisse über eine gesundheitsdienliche Ernährungsweise in alle Kreise des Volkes zu tragen. Es erwächst daraus für jeden die Aufgabe, der wissenschaftlichen Ernährungsreform Aufmerksamkeit zu schenken, denn eine Wissenschaft des Essens ist notwendig geworden infolge des Mangels an natürlichem Instinkt für das Richtige und Falsche in der Ernährungsweise. Es wird nunmehr eine Wandlung zur Tatsache, die sich in der Stille vorbereitet hatte und zwangsläufige, durchgreifende Folgen nach sich zieht. Die erfreuliche Feststellung, daß mit Hilfe führender Wissenschaftler und öffentlicher Mittel ernstlich zu einer Umgestaltung der Ernährungsweise geschritten wird, genügt noch nicht zu der Annahme, es würde jetzt in kurzer Zeit alles verwirklicht werden, was als zweckmäßig und dienlich erkannt ist. Der bloße Nachweis, die Volkswirtschaft und Volksgesundheit ganz bedeutend heben zu können durch eine gründliche Neugestaltung der materiellen Lebensbedingungen wie Essen und Trinken, befähigt weder den einzelnen noch die Gesamtheit, den berechtigten Forderungen und wertvollen Hinweisen Folge zu leisten. Es stehen einem solchen Bestreben vom menschlichen Standpunkt durchaus verständliche Hindernisse entgegen, die zunächst in der Macht der Gewohnheit zu suchen sind. Durch geeignete und umfassende Aufklärungsarbeit kann die Unkenntnis bis zu einem hohen Grade beseitigt werden, doch nicht gleichermaßen das Hängen am Liebgewordenen, selbst wenn nachgewiesen wird, daß dieses offensichtliche Nachteile bringt.

Das sich auf die Gesinnung erstreckende Beharrungsvermögen tut sich kund in Form von Gleichgültigkeit gegen besseres Neues. Augenblicke einsichtiger Anteilnahme, die eine Stimmung zur Bereitschaft, Verbesserungen aufzunehmen, erzeugten, verflüchtigen gar schnell. Zu zahlreich und wirkungsvoll sind gewisse Gelegenheiten, die dazu verleiten, im alten Fahrwasser zu bleiben. Es ist schwer, aus eigenem, freien Antriebe eine Umgestaltung herbeizuführen. Durch äußeren Zwang ließe sich eine solche viel schneller und durchgreifender erreichen. Alles das hat zunächst seine besondere Bedeutung für die den Lebensmittelmarkt durch den Verbrauch Bestimmenden gegenüber den Kreisen der Hersteller und Händler. Verhängnisvolle Begleiterscheinungen der Zivilisation sind das ständige Bestreben und entsprechende Einrichtungen, die dazu dienen, die von der Natur gebotenen Nahrungsmittel zu verändern mit der Absicht, zu verfeinern (raf-



Lebensfreude Aufn.: Gg. Menz, „Orplid", Frankfurt a. M.



Luftsportplatz Dornholzhausen
Aufn.: Gg. Menz, „Orplid“, Frankfurt a. M.

finieren), haltbar zu machen und neue Geschmacksformen zu erfinden. Gegen die dazu erforderlichen Behandlungsmaßnahmen brauchte nicht Einspruch erhoben zu werden, wenn man sich in gewissen Grenzen gehalten hätte. Geschmacksgelüste und gewisse Absichten führten vereint und im Wechselspiel miteinander zu Entartungen. Auf das Wesentliche der Ernährungsstoffe wurde kaum oder gar keine Rücksicht mehr genommen. So kam es, daß die Erzeugung von Nahrungsmitteln und der Handel damit in wertschädigende Maßnahmen verfiel. Der naheliegende Schluß, hierin einfach Wandel zu schaffen, erweist sich als undurchführbar, solange nicht die Gesinnung der Verbraucherschaft einen Wandel erfahren hat. Nimmt man Gelegenheit, mit Erzeugern von Lebensmitteln über diesen Punkt zu sprechen, mit dem Hinweis darauf, daß es doch vor allen Dingen auf die Wertigkeit, nicht auf den bloßen Augenschein bei der Nahrung ankommt, dann erhält man regelmäßig die Antwort: „Wir müssen den Wünschen des Publikums Rechnung tragen.“ Inwieweit hierbei die Schuld bei der Verbraucherschaft zu suchen ist, entzieht sich einer sicheren Beurteilung, weil nicht festzustellen ist, von wo der Wunsch ausging, eine auf den bloßen Augenschein berechnete Veränderung der Nahrungsstoffe vorzunehmen. Berechtigt ist aber die Vermutung, daß neben harmlosen Verschönerungsbestrebungen Konkurrenzabsichten dazu getrieben haben, mit augenscheinlich verbesserten und verschönerten Nahrungsmitteln schneller ins Geschäft zu kommen. Auf diese Weise wäre dann anzunehmen, daß der Verbraucherschaft zuerst einmal eingeredet werden mußte, „bevorzugt diese verfeinerte und verbesserte Ware, denn sie hat die und die Vorteile“. Hinweise auf Geschmacksverbesserung und angeblich leichtere Verdaulichkeit haben hierbei sicherlich dienen müssen, gewissen geschäftlichen Erfolgsbestrebungen in den Sattel zu heben. So entstand schließlich die gegenwärtige Sachlage, nach welcher sich Hersteller, Händler und Verbraucher gegenseitig dafür verantwortlich machen, daß die Wertigkeit und Dienlichkeit der Nahrungsmittel in allererster Linie Beachtung findet. Es dürfte demzufolge verfehlt sein, sich mit dem Aufsuchen der Gründe, die eine solche Veränderung herbeiführten, aufzuhalten. Der gerade Weg, der darin besteht, in seinem eigenen Machtbereich auf Wertigkeit und größtmögliche Natürlichkeit der Nahrungsmittel acht zu geben, dürfte in jedem Falle der beste sein. Die deutschen Hausfrauen, die etwa 10 Millionen Haushalten vorstehen und insgesamt einen Umsatz von rund 30 Milliarden Reichsmark im Jahr tätigen, haben demnach eine sehr große Verantwortung, von der sie sich einmal ernstlich erfüllt fühlen müssen, um fähig zu werden, von ihrer bedeutenden Macht Gebrauch zu machen. Es herrscht kein Zweifel mehr darüber, daß durch eine zweckentsprechende, d. h. von den neuzeitlichen Erkenntnissen der Ernährungsforschung geleitete Haushaltsführung eine Besserung der Volkswirtschaft und Volksgesundheit erreichbar ist. Es genügt dann aber nicht, von den nunmehr groß angelegten Darstellungen der gefundenen Richtlinien für zweckmäßige und gesundheitliche Lebensführung Kenntnis zu nehmen in der Art, wie man gewohnt ist, vielerlei mehr oder weniger bedeutungsvolle Tagesereignisse hinzunehmen, sondern es muß Hand ans Werk gelegt werden, wenn auch langsam und mit Bedacht. Eine Umgestaltung mit dem Ziel, natürlichen Forderungen gerecht zu werden, kann nur langsam vor sich gehen, weil unsere äußerst verwickelte Zivilisation es nicht zuläßt, deren Fehler mit einem Schlage zu be-



Sträußchen binden

Aufn.: Gg. Menz, „Orplid", Frankfurt a. M.

seitigen. Unter diesen Gesichtspunkten sind die öffentlichen Erörterungen über eine wissenschaftlich begründete Ernährungsreform mit eindrucksvollen, öffentlichen Darstellungen und zielbewußter Verbreitung guter Erkenntnisse höchst begrüßenswert. Damit aber dieses Hochzuschätzende nicht halbe Sache bleibt, darf es von seiten der Hausfrau nicht beim Zusehen, Davonhören und Darüberlesen bleiben, sondern sie muß sich zum Handeln entschließen. In diesem Zusammenhange verdienen neben den wohlbekannten Bestrebungen und Vereinigungen zur Förderung des Gemüse- und Früchteverbrauchs im Interesse einer gesundheitlichen Volksernährung die deutschen Reformhäuser Erwähnung, welche seit Jahrzehnten diejenigen Verkaufsstellen bilden, die es der Hausfrau ermöglichen, sich vollwertiger und gesundheitsdienlicher Nahrungsmittel zu bedienen.

Die Rohkosternährung

Einige Wochen oder kürzer rohköstlerisch zu leben, ist heute ebenso Mode, wie man so vieles andere einmal probiert, anzieht, anschaut oder mitmacht, weil man überall davon spricht und man doch gerne auch aus persönlicher Erfahrung mitreden möchte. Früher unterhielt man sich mit Vorliebe darüber, in welcher Sommerfrische und in welchem Hotel man die meisten Gänge und die größten Bratenstücke erhielt. Seitdem die Menschheit immer kränker geworden und die Rohkost als letztes, wenn auch nicht sehr beliebtes Heilmittel vielfach Mode geworden ist, muß man auch über Vegetarismus, Rohkost und Vitamine etwas wissen.

Mit der vegetarischen Ernährung ist das aber so eine Sache. Man hört gar viele abfällige Urteile. Der Doktor Müller hat der Frau Schulze das Fleischessen verboten wegen ihrer Gallensteine und der Herr Meier muß nach der Verordnung des Doktor Lehmann rohköstlerisch leben. Und wie ist ihnen die Kur bekommen? Frau Schulze hat nach drei Wochen wieder einen Gallensteinanfall bekommen und ist jetzt bei einem anderen Arzt in Behandlung. Und Herr Lehmann hat nach 14 Tagen 7 Pfund abgenommen und da ist er so schwach geworden, daß er gerne wieder zu seiner alten Lebensweise zurückgekehrt ist; lieber will er doch sein Fett und sein bißchen Gicht spazieren tragen, als solche Pferdekur durchmachen, von der man noch gar nicht vorher weiß, ob sie schließlich auch wirklichen Erfolg hat.

Das sind Beispiele aus dem Leben, wie man sie alle Tage hört. Und was ist davon zu halten? Nun, Vegetarismus und Rohkost sind nicht jedermanns Sache, ebenso wie eine Schreibmaschine keinen Wert hat für den, der sie nicht zu bedienen weiß oder der da glaubt, daß er mit seiner Handschrift besser und schneller zum Ziel kommt.

Es gibt bekanntlich zwei Arten von Kranken: die einen *wollen* gesund werden, und diese werden alles daran setzen, um das Ziel zu erreichen. Die anderen *möchten* gesund werden, aber sie wollen nicht von ihren alten Torheiten und Lieblingsgewohnheiten ablassen. Und wenn der Wille nicht ausreicht, ist jedes Ziel zu weit.

Es ist auch ein Unterschied, ob man seinen Anzug wechselt, oder ob man seine Ernährung und mit ihr seine ganze Lebensweise umstellt. Im allgemeinen ist es zwecklos und für den Organismus nicht von Vorteil, plötzlich und gar nur vorübergehend rohkösterisch zu leben, zumal, wenn die neue Ernährungsweise nur ungern erfolgt. Solche Versuche soll man unterlassen, sie führen nur zu einer erhöhten Störung des körperlich-seelischen Gleichgewichts.

Vorbedingung zum Vegetarismus ist die Erkenntnis, daß die naturgemäße Ernährung die einzig vernünftige und menschenwürdige ist. Es muß das innere Bedürfnis vorhanden sein, die Nahrung unverfälscht zu genießen, wie die Natur sie bietet und man darf sich und seinen Magen nicht selbst betrügen wollen durch verkünstelten Geschmack oder durch scheinbar leichtere Verdaulichkeit, die letzten Endes zur Erschlaffung der Darmtätigkeit führt.

Der Prüfstein für die Bekömmlichkeit und Ueberlegenheit der vegetarischen Ernährung ist also nicht ein Versuch untauglicher Personen mit untauglichen Mitteln, sondern allein die Frage, wie die dauernde sachgemäße vegetarische Ernährung sich bei geistig und körperlich arbeitenden Personen auswirkt. In Nr. 5 des „Naturarzt" stellt Dr. Brauchle, Assistenzarzt an der hydrotherapeutischen Universitätsanstalt in Berlin, eine interessante Statistik über diesen Punkt zusammen. Er führt u. a. folgendes an:

„Caspari stellte vergleichende Leistungsprüfungen an zwischen einem maximal trainier-

Beilage **Leben und Sonne** August 1928

Berichte und Ankündigungen der Bünde sind nur an die Geschäftsstelle des RFK., Ad. Günther, Berlin-Charlottenburg, Bismarckstraße 104, zu richten.



Sollen wir gemeinsam lichtbaden?

(Von Hans Bongard, Aachen, Gauleiter für Rheinland im Bund der Lichtfreunde E. V.)

Gemeinsam nackt baden? Unbedingt, doch nur dann, wenn eigenes Wollen, frohes, inniges Verständnis dazu lockt, sonst nicht!

Wie viele Dinge, so ist auch das Leben im Sinne der Freikörperkulturbewegung eine Angelegenheit, die eine streng persönliche Note trägt, also vollständig individuell zu behandeln ist, somit also unter keinen Umständen durch versuchte Beeinflussung „gefördert" werden darf, denn „lichtbaden" hat in seinem Grundgedanken nicht den Wunsch, „in Licht zu baden", sondern wurzelt in dem Willen und Verlangen, es im eignen Innern licht werden zu lassen.

Klarheit in der eigenen Seele ist deshalb bestimmend, ist Voraussetzung für das Abwerfen der Kleider im Beisein anderer, denn das Spielen und Gymnastiktreiben im Kleid der Natur fordert Charakter, fordert Seele!

Eine weitere Voraussetzung für das gemeinsame Lichtbaden ist das unbedingt erforderliche „Sichkennen", nicht das alltägliche „Bekanntsein", sondern das Vorhandensein der Ueberzeugung, daß der andere innerlich dieselbe Einstellung hat. Nur diese große Seelengemeinschaft berechtigt zum Abstreifen der Kleider, denn nur dann, ja nur dann gibt's kein Entblößen, gibt's kein Präsentieren, sondern ein großes Freuen in und mit der Natur. Und dann aber, fernab von Landstraße und Großstadtstaub und -dreck, denn, glaubt es mir, der Alltagsmensch ist nicht reif für das Große, das ihr wollt, er kann — oder will — euch nicht verstehen. Er weiß nichts von der Reinheit eurer Gesinnung und der Heiligkeit des Körpers. Auch läßt sich eine vieljährig angewandte Erziehungsmethode nicht im Handumdrehen ablegen, sondern es bedarf eines ganz systematischen Ueberganges von der bisherigen zur neuen Weltanschauung.

Oder willst du etwa die reine Seele deines Sonnenmädels, deren keuscher Leib dir einst das Höchste geben wird, dem Gespött der Bierphilister und dem Hohn der jazztanzenden Großstadtjugend aussetzen? Nicht wahr, das magst du nicht. Kämpfe

Lichtfreunde im Vollsinn des Wortes

Vom Licht, aber vom inneren, sprachen zuerst die Quäker mit Vorliebe wieder in Erneuerung uralter, auch in das Neue Testament hineinspielender Lichtreligiosität. Und „Freunde" nennen sie sich noch heute, und sie nennen sich nicht nur so, sie sind es auch. Wie haben sie sich als solche in und nach dem Weltkrieg bewährt! Und wollen wir uns Lichtfreunde mit Recht nennen dürfen, so müssen auch wir vor allem erst einmal Freunde sein, namentlich untereinander. Wo diese soziale Auswirkung des Lichtfreundtums fehlt, da ist es mit ihm selbst schlecht bestellt und fehlt dem gemeinsamen Nacktbaden die innere Berechtigung. Gleich eine praktische Frage: Ein zu unserer Bewegung gehöriger katholischer Kaplan bedarf unserer Hilfe. Wer verschafft ihm für einige Monate freie Station gegen Nachhilfeunterricht oder sonstige Beschäftigung? Um Antwort wird gebeten.

R. Walbaum, freiprot. Pfarrer in Alzey.

also auch nicht für unbedingtes allgemeines Nacktbaden an jedem Ort, denn du schadest dann nur, lasse vielmehr jedem Zeit zur inneren Reife. Die Seele des Lichtmädels ist empfindlicher als der denkbar feinste Mechanismus einer komplizierten Maschinerie, bei der schon das kleinste Sandkorn, von unbefugter Hand hineingeworfen, zur Katastrophe werden kann. Diese zarte Feinfühligkeit ist nun einmal bei unsern Mädeln da, sie kann nichts daran ändern, das große Feinempfinden liegt nun einmal in ihr. Und weil sie nun einmal meint, alle könnten ihr, da sie jeglicher Hülle bar, bis auf den Grund der Seele sehen, muß sie von jedem Burschen, von jedem Manne wissen, daß er der Große, Starke, der Reine ist, der gleich ihr dem seelischen Schönheitsideal, der Vollkommenheit, geweiht ist. Ist sie sich aber mit ihrem eigenen Ich noch nicht ganz im Klaren, dann lade sie ein, mit euch im Trikot zu spielen, um euch so allmählich kennenzulernen. Und nicht lange wird's dauern, dann wird ihr auch diese letzte Bekleidung als Maske vorkommen, die nicht mehr notwendig ist, sie wird die eure sein und mitmachen.

Nur die obenerwähnte Seelengemeinschaft berechtigt zum gemeinsamen Lichtbad. Dies ist Hauptbedingung, muß Hauptbedingung bleiben, nach der sich alles andere von allein richtet. Der nackte Körper muß zum Sprachwerkzeug der Seele werden, ist deshalb Ausdruck der Seele.

Und darum wollen wir Lichtkämpfer unseren Körper rein halten und unsere Geschlechtskraft nicht vor der heiligen Stunde der Hingabe an den ewig geliebten Menschen vergeuden. Das ist unser Reinheitsideal! Man überlege sich doch mal, ob man als Bursche ein Mädel zur Frau haben möchte, das seinen Körper vor Dutzenden von seelisch vollständig Gleichgültigen zur Schau trug. Ich glaube, daß jeder fein empfindende Mann um des großen Hingabeerlebnisses willen einen Widerwillen gegen solch eine Frau empfinden wird. Ist dagegen aber der Körper Sprachwerkzeug einer naturverbundenen Seele, dann gehört er nur dem einen Menschen, zu dem diese Seele reden darf.

Rohkost und Früchtekuren.

Von Dr. phil. Rolf Hänsler.

Die aufsehenerregenden Erfolge der Rohkost- und Früchtekuren in den letzten Jahren haben in den wissenschaftlichen Forschungsergebnissen auf dem Gebiet der Ernährungslehre ihre Erklärung gefunden. Die Aufgabe der Aerzte, durch Verordnung gesunder Kost die Unterernährung und ihre Folgen zu verhüten, ist identisch mit der Aufgabe, Uebereernährung infolge ungesunder Kost zu bekämpfen. Dieser Kampf gegen die falsche Ernährungsweise unserer Zeit wird für den Arzt zum Kampf gegen die heute sehr verbreiteten Säurekrankheiten, deren gemeinsame Ursache lange unerkannt geblieben war.

Man versteht unter Säurekrankheiten die Folgen der Uebersäuerung des Blutes durch einseitige Ernährung (Fleisch, Eier und Mehlspeisen, Hülsenfrüchte, Weißbrot, ausgelaugte Gemüse), wodurch eine regelmäßige Ausscheidung der Säuren im Harn unmöglich gemacht wird. Als Krankheitserscheinungen treten sodann Harnsäureablagerungen im Körper auf, die in Form von periodischen Kopfschmerzen (Migräne Kopfgicht), Gicht, Rheumatismus in Gelenken und Muskeln (Hexenschuß), Magen- und Darmbeschwerden, Erkrankungen der Leber, Gelbsucht, Gallensteinen, gewissen Nierenleiden den Patienten peinigen und oft zu jahrelangem Siechtum verdammen. Die Behandlung der Schmerzen und Krankheitssymptome durch Medikamente bringt hierbei zwar vorübergehende Linderung, aber keine dauernde Heilung. Je nach Veranlagung der Leidenden bleibt es bei gelegentlichen Anfällen, oft in Verbindung mit nervösen Störungen, Depressionszuständen, Reizbarkeit und Arbeitsunlust, oder führt in schweren Fällen unter Umständen zu vollständiger Lähmung und Unbrauchbarkeit der befallenen Organe.

Mit der Erkenntnis des Grundübels, der falschen Ernährungsweise, erfordert auch das andere Uebel Beachtung und scharfe Kritik: die Trinkbräuche unserer Zeit. Denn Wein, Bier, Kaffee, Tee, die als Gewohnheitsgetränk im Lauf eines Menschenlebens in riesigen Mengen konsumiert werden, tragen wieder auf andere Weise zur Uebersäuerung des Körpers bei oder sind sogar häufig, besonders bei Gewohnheitstrinkern, die alleinige Ursache derartiger Leiden. Der Gebrauch von Alkohol erschwert auch in kleinen Mengen die Elimination der Harnsäure.

Der einzige Weg, Säurekrankheiten zu vermeiden oder zu bekämpfen, besteht somit in der

Einschränkung der eiweißhaltigen, vitaminarmen (gekochten) und säurebildenden Nahrungsmittel und schädlichen Getränke zugunsten der basenhaltigen, vitaminreichen und heilwertigen Grüngemüse- und Frischobstnahrung, die durch die modernen großstädtischen Verhältnisse (Konservengebrauch und Einkochverfahren) in gefährlicher Weise in den Hintergrund gedrängt worden sind. Sind aber Krankheiten wie die genannten zu bekämpfen, so helfen nur konsequente Kuren in dieser neuen Ernährungsweise, d. h. **Rohkost und Obstkur** in Verbindung mit Bewegung, die die Harnsäureausscheidung fördert.

Aus der Arbeit des RFK.

Freunde! Besucht den Verbandstag in Barmen, 4. bis 6. August.

An alle Mitglieder des RFK.! Lichtheil zuvor!

Am 4. und 5. August findet der Verbandstag in Barmen statt, über dessen Einteilung Freund Krebs an dieser Stelle im Juniheft bereits berichtet hat. Für die Mitglieder des RFK. ist die Teilnahme an einem Verbandstag immer ein besonderes Ereignis und eine schöne Erinnerung. Neben Tagen des Sportes und Stunden der Erholung und Freude in Luft und Sonne müssen wir auch einmal die geschäftlichen Sorgen, die organisatorischen Fragen und die Grundsätze unserer Weiterentwicklung in einigender Arbeit und mit innerer Freude beraten. Dazu dient die Verbandstagung. Deshalb ist es Selbstverständlichkeit für jeden Bund, möglichst zahlreiche Vertreter zur Tagung zu schicken, wenn irgend die Umstände und die Entfernung es erlauben. Darum für alle: Auf Wiedersehen in Barmen! Mit frohem Licht Heil! Dr. Fuchs.

*

Freikörperkultur-Gelände-Verein (FGV.) e. V.

Der Freikörperkultur-Gelände-Verein ist eine überbündische Organisation mit dem ausschließlichen Zweck, Geldmittel zu sammeln, um damit Gelände aufzukaufen, die dann den Bünden pachtweise überlassen werden sollen. Die Gründung erfolgte, um einerseits den Geldgebern größere Sicherheit bieten zu können, andererseits, um alle Kräfte in einem Punkte zu konzentrieren. Die Gründung war notwendig, weil einzig und allein der Kauf von Geländen uns die Sicherheit gibt, nicht eines Tages ohne Gelände zu sein.

Jeder Gesinnungsfreund, ob organisiert oder nicht, sollte den FGV. durch Beitritt und Darlehen unterstützen. Den geringen Jahresbeitrag von einer Reichsmark kann wirklich jeder aufbringen. Lichtfreunde, zeigt durch die Tat, daß ihr die weitblickende Idee des FGV. erkannt habt. Nicht von heute auf morgen dürfen wir denken, sondern auch der fernen Zukunft müssen wir jetzt schon unser Augenmerk zuwenden. Zukunftsarbeit, nicht Augenblickswerk, ist die Aufgabe des FGV.

(Wer Anschluß zwecks Ausübung der Freikörperkultur sucht, darf sich nicht an den FGV. wenden, sondern nur an die dem RFK. angeschlossenen Bünde.)

Radfahrende Lichtfreunde.

Zur Bundestagung des BdL. findet am Sonnabend, den 11. August 1928, eine Radwanderfahrt nach Frankfurt a. d. O. statt.

Fahrtdauer: Etwa 5 bis 6 Stunden.

Start: Alexanderplatz, am Telefunkenkiosk, um 6 Uhr morgens. Da Ueberanstrengungen vermieden werden, können sich auch Lichtfreundinnen daran beteiligen.

Fahrtleiter: M. Schrader, BdL., Berlin.

*

RFK.-Paddler und Segler

geben ihre Anschrift (mit Angabe von Bootsart und Liegeplatz) an die Geschäftsstelle: Jugend-Bücherstube Adolf Günther, Charlottenburg 4, Bismarckstr. 104, Eingang Leibnizstraße, zwecks Ausbau einer Interessenvertretung, Auskunft über Bootsstände, Zeltlagerscheine und Kartenmaterial.

Treffpunkt an der Havel. Für den Donnerstagnachmittag ist ein Treffpunkt auf und an der Havel verabredet. Auskunft bei der Geschäftsstelle.

*

An alle Faltbootkameraden.

Die Zeit der Urlaubsfahrten ist angebrochen. Außerhalb des uns durch den sonntäglichen Besuch unserer Sonnengelände vertrauten Gebietes werden wir nicht mehr jeden paddelnden Anhänger der Freikörperkultur von Angesicht zu Angesicht oder durch Name und Bauart seines Bootes kennen. Bei Begegnungen auf einsamen Gewässern, bei der Rast auf sonnenbeschienener, zu Luftbad und Spiel lockender Sandbank und beim Zeltlager werden wir nicht wissen, ob die fremden Paddler neben uns auch Anhänger unserer Bewegung sind oder ob sie Anstoß nehmen und uns anstänkern werden, wenn wir uns nackt zeigen. Besonders häufig wird dieser Zustand auf der Donau eintreten, auf der sich Angehörige verschiedener Länder begegnen. Auch in dem uns näher vertrauten Gebiet wird bald die gleiche Ungewißheit herrschen, wenn die Zahl der Nacktkulturanhänger und die Zahl der Faltbootfahrer weiter zunimmt.

Es wäre also ein **Erkennungszeichen für alle Paddler in Oesterreich und Deutschland, die sich zur Freikörperkultur bekennen** — seien sie nun in Lichtbünden organisiert oder nicht — schon jetzt sehr wünschenswert und auch für Nichtpaddler wertvoll, die in von Faltbooten besuchten Gebieten nacktbaden.

Die Führung des auf Paddel oder Boot anzubringenden Zeichens wäre freiwillig und

würde nicht eine Verbands- oder Vereinszugehörigkeit bezeichnen, sondern bedeuten: „Hier gut Freund! Ich bin kein Mucker."

Der „Bund für Körperkultur und Naturschutz in Oesterreich" regt hiermit die allgemeine Einführung eines solchen Kennzeichens an. Es sei von weitem sichtbar (das ist Grundbedingung), mit keinem anderen Zeichen zu verwechseln und von solcher Art, daß es nicht von Unbeteiligten gedankenlos nachgeäfft würde. Die Wahl eines Wimpels als Kennzeichen halten wir nicht für empfehlenswert, weil ohnedies viele Boote den OeKV.- bzw. DKV.-Wimpel und dazu oft noch eine zweite eigene Flagge führen; auch ist ein Wimpel meistens gerade von vorn, also bei der Annäherung eines Bootes, am schlechtesten zu erkennen. Ein Mitglied unseres Bundes hat den Vorschlag gemacht, jeder paddelnde Anhänger der Nacktbewegung möge das eine Paddelblatt auf Vorder- und Rückseite mit einem schmalen Streifen in den Farben des Regenbogens versehen (als Symbol des uns durch die Freikörperkultur wiedergeschenkten Sonnenlichtes). Wir nehmen zu diesem Ausführungsvorschlag noch nicht endgültig Stellung, sondern möchten die Meinung aller interessierten Kreise über Notwendigkeit und zweckmäßigste Form eines allgemeinen Kennzeichens hören, denn ein solches hätte ja nur dann Wert, wenn es in ganz Deutschland und Oesterreich zur Einführung gelangte. Bemerken will ich noch, daß die Herstellung des Erkennungszeichens zentralisiert werden könnte und daß der Bund für Körperkultur und Naturschutz in Oesterreich im Interesse der gemeinsamen Sache die Herstellung der Zeichen für die Wiener Paddler gern übernimmt. Würden etwa Farbstreifen auf dünnes Zinkblech gestrichen, welches dann leicht durch den Bootsbesitzer z. B. um das Paddelblatt genagelt werden könnte, so wäre auch ein Provinzversand möglich. Wir würden auch dieses für Oesterreich auf Wunsch besorgen.

Ich richte diese Zeilen an alle österreichischen und deutschen Lichtbünde, an die Geschäftsstelle des RFK. (Paddler-Sammelstelle) und an die führenden deutschen Zeitschriften für Freikörperkultur und **bitte um Verlautbarung unserer Anregung sowie um eheste schriftliche Meinungsäußerung,** eventuell — falls bei prinzipieller Zustimmung lediglich die oben erwähnte Ausführungsmöglichkeit nicht zusagen sollte — um positive Gegenvorschläge. Licht Heil!

Josef Karg,
Schriftführer des Bundes für Körperkultur und Naturschutz in Oesterreich, Wien VII, Bandgasse 36.

Berichte aus der Arbeit der Bünde.

(Die Schriftführer werden gebeten, diese sehr wichtige Rubrik besonders sorgsam und regelmäßig zu pflegen. In ihr muß sich das praktische Wirken der Bewegung dartun).

Bund der Lichtfreunde. Der Bundesführer. Durch Wahl des Gauführerrats ist mir die Bundesleitung übertragen worden. Ich sehe meine Hauptaufgabe darin, den Bund so zu gestalten, daß er das wird, was in seinen Leitsätzen steht: „Ein Bund zur Schaffung einer neuen deutschen Kultur." Das erfordert Arbeit, Opfer und Kampf jedes einzelnen. Für Leute, die ihre Lebenserneuerung auf Nacktbaden beschränken, ist daher in unseren Reihen künftig noch weniger Platz als jetzt. Wege zur Erreichung unseres Ziels sollen sein: Lebensschulungswochen, Führerkurse, Schaffung eines Bundesheims und Bundesschatzes. Auf ein festes Programm lege ich mich nicht fest. Ich bitte aber schon heute um euere Mitarbeit, damit unser Werk gelinge. Zu näherer Aussprache bietet unsere diesjährige Bundestagung Gelegenheit; daher muß jeder, der irgend kann, kommen. Nehmt euch ein Beispiel an anderen Bünden.

Licht Heil! Will Tschierschky.

Presseamt. Liebe Freunde! Unsere RFK.-Zeitschrift „Leben und Sonne" zeigt gute Ausstattung, reichen Inhalt und ist spottbillig. Helft sie daher immer mehr in allen Kreisen verbreiten. Arbeitet tätig mit an ihrer Ausgestaltung. Den Gau- und Ringberichten sehe ich gern bis zum 15. jedes Monats zur Zusammenstellung der Monatsübersichten für den BdL. entgegen. Stimmungsvolle Berichte (Fahrten, Vorlesungen, Erlebnisse) aus dem Vormonat und Plan für den neuen Monat regelmäßig einsenden. Auf zur Tat! —

Wer von den Mitgliedern die Flugschriften Nr. 1 „Was wir für Feinde haben!" und Nr. 2 „Lichtmenschentum" noch nicht erhalten hat, möge sie beim Bundeskanzler, Presseamt oder beim Schatzamt anfordern. Weitere Stücke stehen zu Werbezwecken jederzeit kostenlos zur Verfügung (Rückporto). Ein helles Licht Heil allen! Fred Frenzel.

*

Ring München. Im Monat Mai wurden die Arbeiten für den großen Sportplatz auf dem Ringgrundstück in Lichtbrunn fortgesetzt. Der gesamte Rasenabhub (500 Quadratmeter) wurde gelegentlich des Gautreffens beendet. Der Erdaushub ist angefangen, ebenso die Errichtung eines provisorischen Schwimmbeckens als „Lehmbad". Zwei „Lehmbadewannen" sind gelegentlich des Brunnenbaues bereits in Betrieb gekommen.

Im vergangenen Monat fanden zwei Heimabende und vier Geländetage statt, ein Geländetag gelegentlich des Gautreffens, der von herrlichstem Wetter begünstigt war.

Die Wanderschaft in der Frühlingspracht des Mangfalltales wird allen Teilnehmern unvergeßlich bleiben.

Die Einladungen zum Gautreffen sind durch Verschulden der Post bedauerlicherweise nur zum kleinsten Teil in die Hände der Ringmitglieder gelangt. Beschwerde deshalb wird an zuständiger Stelle eingereicht.

Gesinnungsfreunde und Mitglieder, welche an einer Körperschulungswoche in der Zeit vom 6.

bis 13. August 1928 im Siedlungsgelände teilnehmen wollen, werden gebeten, Anfragen an den Gauführer W. Ruhland, Landsberger Straße 148/4, oder an mich direkt zu richten.

Berlin. Bund für freie Körperschulung e. V.

In der Versammlung am 7. Juni wurde Fritz Elz zum stellvertretenden Vorsitzenden gewählt, an Stelle unseres Freundes Bruno Engelhardt, den eine heimtückische Krankheit mehrere Monate ans Krankenbett fesselt. Wir sprechen ihm für seine bisherige aufopfernde Tätigkeit an dieser Stelle unseren Dank aus.

Die Entwicklung unseres Bundes hält weiter an. Unser Gelände erfreut sich steigender Beliebtheit in den Kreisen der Jugend. Es ist zugänglich allen RFK.-Mitgliedern ohne vorherige Anmeldung. Rauchen, Alkoholgenuß und Photographieren ohne Erlaubnisschein ist verboten.

Menschen, ohne Unterschied nach Rang und Stand, die noch nicht anderweitig angeschlossen sind, die bereit sind, die Nacktkultur zu kultivieren und in ihr lediglich ein Mittel zu sittlichem Aufstieg sehen, werden bei uns aufgenommen.

Werbeschrift, Aufnahmeformulare und Auskünfte durch die Bundesleitung.

Berlin. Deutsche Luftbad-Gesellschaft e. V., Gruppe Norden. (F. A. Zschoge, Berlin-Pankow, Kreuzstr. 17.)

Das am Bahnhof Heiligensee gelegene Gelände wird immer mehr von Lichtfreunden aus dem Norden Berlins aufgesucht. Es ist auch herrlich gelegen und so richtig für den Nacktsport geeignet. Der vom Freund Niko Krüger geschaffene Verbindungssteg nach der freien Havel ermöglicht jetzt den Schwimmern, sich in den erfrischenden Fluten zu tummeln.

Am Sonntag, den 19. August d. J., finden auf dem Gelände Faustballwettspiele gegen andere Bünde in zwei Klassen statt, und zwar a) für Männer und b) für Jugendliche. Anmeldungen nimmt der Abteilungsleiter entgegen.

Berlin. Neusonnlandbund.

Der Neusonnlandbund sucht aufrechte, innerlich junge Menschen, die nicht nur an unserm Bundesleben regen Anteil nehmen, sondern auch im Alltag sich zu Einfachheit, Natürlichkeit und vernünftiger Lebensweise bekennen.

Unser schönes Heideland am stillen märkischen See bildet den Mittelpunkt unseres Bundeslebens; dort findet jeder Gelegenheit zur Ausübung fast jeglicher Art von Sport und Gymnastik, Spiel und Gesang, aber auch zu Ruhe und Erholung.

Wochentags treffen wir uns abends auf einer Berliner Spielwiese zu Spiel und Volkstanz oder zu ernster Aussprache in unserm Nest.

Unsere Körperschulwoche, die im Anschluß an Pfingsten stattfand, vermittelte uns gründliche Kenntnisse der verschiedenen Sportarten und des Rettungsschwimmens und verlief dank des ernsten Willens aller Jungen und Mädels in vollster Harmonie.

Der Sommer wird uns noch ein lustiges Sommerfest bringen. und schon jetzt werden wieder Pläne geschmiedet für frohe Herbstwanderungen, Wintersonnenwende und Unterhaltungsabende.

Die Teilnahme an unseren Veranstaltungen, insbesondere am Geländebesuch, ist nur nach rechtzeitiger Anforderung einer Gastkarte gestattet. Anfragen richte man an die Bundesleitung des NSB., Berlin NW. 7, Postschließfach 24, unter Einsendung von 30 Pf. Porto.

Hier lest noch einen kleinen Aufsatz aus unseren Bundesnachrichten:

„Unsere lieben Gäste!

Am besten ist es, wir treffen sie bereits auf dem Bahnhof in Zossen.

Wenn man ihnen schon von weitem die Naturverbundenheit ansieht, wenn der Rucksack von mancher Wanderung in Regen und Sonne erzählt und aus dem kleinen Täschel nicht die anderwärts so geschätzte Tabakspfeife hervorguckt, dann drückt man ihnen mit herzlichem Heilgruß gerne die Hand und zeigt ihnen „unsern Weg über die Berge!"

Auf dem Zwei-Stunden-Marsch bis zum Gelände hat man dann Zeit, zu erkennen, ob der Fremdling in unsere Schar paßt oder ob wir ihn gleich bitten, den Weg weiter durch Kallinchen nach anderen „modernen" Geländen zu nehmen. Auch hat man Zeit, einige tiefsinnige Gedankengänge über Geländeordnung usw. verlauten zu lassen, damit der Neuling rechtzeitig das Gruseln lernt.

Vielleicht kennt er auch noch nicht die Regeln der bei uns so beliebten Ballspiele oder weiß noch nicht, wo er des Nachts seine sonnverbrannten Glieder ins duftige Stroh strecken kann.

Kurz und gut, er wird sich schon bei der Ankunft auf dem Gelände wohl fühlen und bald der lustigsten einer sein, wenn wir ihn zu Spiel und Sport, Schwimmen und Gymnastik holen.

Aber auch die Einzelgänger, die allein zum Gelände pilgern, brauchen nicht zu verzweifeln, wenn sie aus der Schar der Freunde den Geländedienst nicht sogleich herausfinden. Ist es doch jedem NSB.er geläufig, sich dieser Fremdlinge anzunehmen und ihnen mit Rat (und evtl. Hautöl) zur Seite zu stehen!

Schnell ist die Gastkarte abgegeben und die Eintragung ins Geländebuch erfolgt, auch das Scherflein gespendet, und schon lockt den noch blassen Neuling ein lustiges Völkerballspiel auf dem goldigen Rande unserer Düne.

Viel zu schnell ist dann der Abend heran, obwohl man zur Zeitersparnis oder auch einsichtsvoll (worüber wir uns besonders freuen!) auf das sonst so beliebte und ergiebige Abkochen verzichtet hat. Froh klingt noch ein letztes Lied vom Sandberg hinab hin zur scheidenden Sonne,

dann das Ränzel geschnürt und heimwärts gehts, voll von Sonne, Licht und Freude, gestärkt für den Kampf mit dem Alltag.

So etwa wünschen wir uns recht viele, frohe Gäste, denn unser Gelände ist groß und gern verspüren wir neues Blut in unserm Bunde. Heil drum euch allen, die ihr den Weg zu uns sucht und auch — findet!"

Chemnitz. Vereinigte Lichtfreunde EV.

Für den 23. Juni hatten die Dresdener Sonnenfreunde ihre Sonnwendfeier angesagt. Was wäre da idealer gewesen, als dieses Fest mit einem schon längst geplanten Treffen der drei Bünde Dresden, Chemnitz und Leipzig zu verknüpfen.

War zwar mancher ob des allzu kühlen Wetters der Vorwoche mißgelaunt: Unser Wettergott hatte ein freundliches Gesicht aufgesteckt, und die wanderlustigen Lichtfreunde fanden sich mit der vollzähligen Musikgilde am Bahnhof ein. Sang und Klang verkürzten die Fahrt nach Dresden, und als wir nach eiliger Straßenbahnfahrt am „Wilden Mann" von Freund Schäfer und einer guten Anzahl Dresdener und Leipziger — die sicher nur auf unsere Musik gewartet hatten—begrüßt worden waren, durchzogen wir unter dem Klang froher Marschweisen die schöne Dresdener Heide. Der Lärm der Großstadt lag bald hinter uns, und als die Sonne den Himmel in ein prachtvolles Flammenmeer verwandelt, erreichten wir den von hochstämmigem Nadelwald umsäumten Oberen Waldteich. Munteres Froschkonzert empfing uns, durch die kühle Abendluft klang hell der Ruf des Käuzchens, und in den Wipfeln gurrten die Waldtauben.

Abendfrieden. — — —

Bald wurde es vor uns lebendig: Wir waren am Ziel! An einem freien Platze die Unterkunftshütte, wenig abseits am Teich der von emsigen Händen planierte Sportplatz und auf der andern Seite der Hütte die Spielwiese, umsäumt von den schlanken Kiefern.

Schon war der Holzstoß aufgerichtet, und beim Klang ernster Weisen scharten sich Burschen und Mädels um die Musizierenden. Und dann sprach der Dresdener Führer Worte der Begrüßung und der Freude, von emsigem Schaffen und Wirken. Nach der Weihe eines Wimpels Sonnengold und Himmelsblau als Sinnbild unseres hehren Zieles wurde um den Holzstoß ein Kreis gebildet. Hellauf loderten die Flammen, warfen ihr Licht auf die gebräunten Gestalten, die voll Begeisterung aufjauchzten. Musik- und Gesangsvorträge umrahmten die Feuerrede. Eindrucksvoll wies der Sprecher auf das immer wiederkehrende Ereignis der Sonnenwende und das mit ihr symbolisch verbundene Ringen der Menschen um das neue Werden hin. In den Kreis der Hörer drang erneut gefestigt das mutige Bekenntnis: Wir wollen Kämpfer sein im Heere des Lichts, ein freies Menschentum zu errichten und Neuland zu suchen im Gebiet der Körperkultur — trotz Muckertum und Spießbürgergezeter!

Und dann erweiterte sich der Kreis. Feuertänze wurden gezeigt, und laut aufjubelnd sprangen Burschen und Mädels im Lichtkleid durchs Feuer.

Noch lange brannte die Flamme, erst spät suchten wir das Nachtquartier auf. Im nahen Volkersdorf war in einer geräumigen Scheune unser Strohlager eingerichtet.

Frühzeitig, nach kurzer Labung mit frischer Milch, ging's dann wieder zum Gelände. Gymnastische Uebungen und ein kühles Bad erfrischten den Körper. Auf dem Sportplatze wurden die Faustball-Wettkämpfe ausgetragen. Von der Wiese her klangen lustige Weisen der Musikgilde, und über Wald und Flur lachte der prächtigste Sonnenschein.

Bei Spiel und Tanz verflossen die Stunden nur allzu schnell. Bald mußten wir wieder zum Abmarsch rüsten. Ungern verließen wir das Waldteich-Gelände. Von Dresdener Freunden begleitet, schritten wir durch die abendlich verträumten Fluren heimwärts. Kurz vor Mitternacht langten wir mit dem Zuge in Chemnitz an.

Ueber dem grauen Alltag aber glänzt noch immer freudiges Erinnern. Frohe Stunden verlebten wir im Kreise lichterfüllter Sonnenmenschen. Wg.

*

Darmstadt. „Orplid". Für diejenigen Lichtfreundinnen und -freunde, die an unseren Sonntagsfahrten aus irgendwelchen Gründen nicht teilnehmen können, ist selbstverständlich, wie seither, der Luftsportplatz zu frohem Spiel und Sport jederzeit geöffnet.

Wir weisen alle Lichtfreundinnen und -freunde darauf hin, daß der Vorstand beschlossen hat, Sonntagsgastkarten an Interessenten unserer Bewegung zu verabfolgen, wenn jeweils seitens eines Mitgliedes volle Verantwortung für die einzuführenden Persönlichkeiten übernommen wird. Diese Gastkarten haben für zwei Sonntage Gültigkeit und sind bei Freund Jakob Marquard, Kranichsteiner Straße 7, zu entnehmen. Als Geländebeitrag wird bei Ausstellung der Sonntagsgastkarte ein Betrag von 1 RM. erhoben. Alle Freunde werden herzlichst gebeten, nunmehr rege zu werben, damit unsere Ortsgruppe immer mehr erstarke. Bringt aber nur solche Freunde, von denen ihr fest überzeugt seid, daß sie mit uns arbeiten wollen im Sinne einer idealen und sittlichen Höherstellung der Menschen. Selbstverständlichkeit ist, daß Inhaber von Sonntagsgastkarten sich ebenfalls nur im Lichtkleid auf dem Luftsportplatz aufhalten dürfen und sich an Gymnastik, Spiel und Sport beteiligen müssen.

Auf dem Luftsportplatz ist noch mancher Arbeitsdienst zu leisten. Bitte kommt alle und

hilft mit. Ein wahrer Lichtfreund, der sich seiner Gemeinschaftspflicht bewußt ist, läßt seine Bundesfreunde nicht für sich mitarbeiten und genießt nur die Früchte ihrer Arbeit.

Wer fährt mit nach Barmen zur Verbandstagung am 5. August? Nach der Tagung besuchen wir noch das Wuppertal, die „Pressa" in Köln, die Eifel. Dauer 4 bis 5 Tage. Wer es irgendwie einrichten kann, sollte sich diese Ferientage in Westdeutschland nicht entgehen lassen. Gesamtkosten etwa 30 RM.

Lichtfreundinnen und -freunde, die auch an anderen Abenden der Woche gemeinsame sportliche Betätigung auf dem Luftsportplatz wünschen, wollen sich an Freund Ludwig Lamp wenden, damit eine Verabredung zwecks größerer Beteiligung erfolgen kann.

Unserer Jugend ist es oft nicht möglich, an angesetzten großen Fahrten, die eine Fahrgeldausgabe von 3 RM. und darüber erheischen, teilzunehmen. Auf Anregung unseres Freundes Ludwig Lamp ist deshalb eine Jugendreise-Sparkasse gegründet worden. Alle älteren Lichtfreundinnen und -freunde, die für unsere Jugend etwas opfern können, werden herzlichst gebeten, jeden Monat etwa 30 bis 40 Rpfg. in die Jugendreisesparkasse, die von unserem Rechner, Jakob Marquard, Kranichsteiner Str. 7, verwaltet wird, einzuzahlen. Aus den so gesammelten Geldern sollen dann Zuschüsse an jugendliche Lichtfreunde auf Antrag gegeben werden. Dadurch hoffen wir, daß sich in Zukunft mehr jugendliche Lichtfreunde wie seither an unseren Rheinfahrten usw. beteiligen können. Allerdings wird die Jugendreisesparkasse erst zum Herbst d. J. in Wirksamkeit treten können, da erst dann mit dem Eingang nennenswerter Beträge gerechnet werden kann. Unsere jugendlichen Mitglieder ohne eigenes Einkommen bitten wir, sich bis dahin gedulden zu wollen.

Frankfurt a. M.: Orplid - Sonnwendfeier und Jahreshauptversammlung.

Am 23. und 24. Juni hielt der Orplid auf dem Luftsportplatz der OGr. Frankfurt a. M. in Dornholzhausen seine Sonnwendfeier ab, der sich in der üblichen Weise am Sonntag vormittag die Jahreshauptversammlung anschloß. Die Sonnwendfeier bewegte sich in der allgemein bekannten schlichten Form. Ein bedauerlicher Zwischenfall jedoch möge als allgemeine Warnung dienen. Beim Ueberspringen des Feuers sprang eine Gruppe von zwei Buben mit einem Mädel in der Mitte ungleich und so unglücklich ab, daß das Mädel mitten in die Glut kam und sich erhebliche Brandwunden an beiden Beinen zuzog. Zu dritt zu springen ist eine gefährliche Sache, die besser unterbleiben sollte.

In der Jahreshauptversammlung am 24. Juni wurden gewählt: Freund Dr. Fuchs zum ersten Vorsitzenden, Freund Prof. Kelch zum stellvertretenden Vorsitzenden, Freund Ludwig Lamp-Darmstadt zum Schriftführer, Freund Heinz Biek-Frankfurt zum Rechner, zu Beisitzern Frau Horn-Wiesbaden und E. Wolf-Frkft.

Die Aussprache der Ortsgruppenvorstände ergab, daß der Bund im abgelaufenen Jahr an Mitgliederzahl wohl nur langsam zugenommen hat, daß er aber innerlich um so stärkeren Zusammenhalt gewonnen hat und deshalb sein unentwegtes Streben nach hohen Zielen desto fester verfolgen kann. Besonders in die Ortsgruppe Darmstadt ist durch Ausschluß und Ausscheiden von einem Dutzend teilweise ungeeigneter und mit den tieferen Gedanken der Freikörperkultur wenig vertrauter Personen wieder erfreuliche Ruhe und Geschlossenheit eingetreten.

Der Orplid hat aber seinen Arbeitsbereich auch erweitert, indem er mit Hilfe der Ortsgruppe Wiesbaden eine neue Gruppe in Koblenz aufstellte und auch in Mannheim eine Anzahl Lichtfreunde sammelte. Als ein Schritt vorwärts auf gymnastischem Gebiet ist die Einrichtung eines Arbeitskreises im Sinne des Rundschreibens des RFK. vom 18. Juni zu begrüßen, der im nächsten Sommer zu Körper- und Lebensschulungswochen erweitert werden soll. Schließlich ist noch zu erwähnen, daß aus der Versammlung heraus die Einbringung eines Antrages für den VT. in Barmen gestellt und einstimmig beschlossen wurde, dahin gehend, daß die Bünde gehalten sein sollten, „Leben und Sonne" für jedes ihrer Mitglieder zu abonnieren.

So tritt der Orplid in ein neues, arbeitsreiches Jahr ein mit einem frohen „Licht Heil"!

Die Abwicklung unseres Juli - Nestplanes erfuhr dadurch eine unvorhergesehene und unliebsame Unterbrechung, daß uns erst im letzten Augenblick mitgeteilt wurde, daß wir den Nestraum im Juli wegen Neuherrichtung nicht würden benützen können. Die an Stelle der Nestabende improvisierten Abendspaziergänge hatten leider recht geringe Beteiligung aufzuweisen, obgleich doch anzunehmen wäre, daß an den schönen Sommerabenden ein Spaziergang in erfrischender Abendkühle dem Aufenthalt im Nest vorzuziehen sei. Ganz im Gegenteil hierzu hatte der Besuch im Luftbad durch gütige Mithilfe des Wettergottes Rekordziffern aufzuweisen. Wenn wir auch sonst keine Bewunderer von Rekordleistungen sind, so gereicht es doch uns allen zur Freude, daß sich das Leben und Treiben in unserm Luftbad so günstig entwickelt hat. Gewiß ein erfreulicher Erfolg unserer Werbearbeit und sicherlich ein gutes Zeichen für die Zukunft. Unsere ebenfalls im Luftbad abgehaltene Sommersonnenwendfeier, zu der die Ortsgruppen Wiesbaden und Darmstadt sehr zahlreich erschienen waren, verlief, abgesehen von einem kleinen Unfall unserer „Katschi", durchaus harmonisch. Ebenso die tags darauf stattgefundene Jahreshauptversammlung des Bundes, in der unser

altbewährter Führer Dr. Fuchs wiederum einstimmig zum Vorsitzenden gewählt wurde. Der zuvor vom alten Vorstand erstattete Jahresbericht läßt, trotz vieler Hindernisse, überall ein Vorwärtsschreiten unserer Sache erkennen.

Leipzig: Freikörperkulturbund.

Unser neues Gelände ist nunmehr bezogen, die Unterkunftshütte neu errichtet. Wie sich die meisten Mitglieder schon überzeugt haben werden, bleibt noch viel zu tun. Hilfe bei der Arbeit auf dem Gelände ist stets erwünscht. Ebenso erweist sich die Hütte bei der wachsenden Mitgliederzahl als zu klein, die Pläne zum Erweiterungsbau liegen bereits vor, nur fehlt es an Baumaterial. Die Kasse läßt größere Ausgaben nicht zu, da die Mitgliedsbeiträge und ebenso die Umlagegelder sehr schleppend eingehen. Der Vorstand bittet deshalb die Mitglieder auch an dieser Stelle, die Umlage, soweit das noch nicht geschah, nunmehr sofort einzuzahlen, und ferner die Beiträge regelmäßig für jeden Monat im voraus einzusenden, damit das Nötigste schnellstens geschafft werden kann. Von einer Seite wurden bereits Bretter zum Erweiterungsbau gestiftet, vielleicht ist auch noch das eine oder andere Mitglied in der Lage, aus alten Beständen Bretter und Balken dem Bunde zu obengenanntem Zwecke zur Verfügung zu stellen. Jede Gabe ist herzlich willkommen. Diesbezügliche Mitteilungen sind an Freund Weiße erbeten, der für Abholung Sorge tragen wird.

Im Juni konnten wir bei herrlichstem Wetter unsere Sonnwendfahrt nach Dresden mit einer großen Teilnehmerzahl unternehmen. Auf Einladung der „Sonnenfreunde", Dresden, nahmen wir an deren Sonnwendfeier, zusammen mit den „Lichtfreunden", Chemnitz, teil. Uns allen, die die herrlichen Stunden auf dem wunderschönen Gelände an den Moritzburger Teichen miterleben konnten, wird die Fahrt, die Aufnahme seitens der Dresdener Freunde, die genossene Gastfreundschaft, die mustergültigen Darbietungen der Dresdener am Feuer und der harmonisch verlaufene Sonntag unvergeßlich bleiben. Wir sprechen auch an dieser Stelle den Dresdnern nochmals unseren herzlichen Dank für alles aus.

Ankündigungen der Bünde.

(Rechtzeitige Meldung erbeten. Anschriften, die schon im Verzeichnis auf den Umschlagseiten angeführt wurden, sind hier fortgelassen.)

Arbeitskreis der Sonnenfreunde Westfalen.

Unsere Sonnenwendfeier verlief bei guter Beteiligung recht stimmungsvoll. Auch das wenig günstige Wetter konnte die gute Stimmung nicht beeinträchtigen.

Treffpunkt wie bisher auf unserem Gelände. Auskünfte durch Fritz Gerling, Dortmund, Hagenstraße 52, und Wilhelm Trüller, Arnsberg, Eichholzstraße 8.

Denkt an die Anmeldung zum BT., der ja bekanntlich in Barmen stattfindet. Die Freunde, die im Anschluß an den BT. auf große Fahrt gehen wollen, haben sich bereits gefunden und sich verständigt.

Im Juli besuchten wir die Freilichtbühne auf dem Hohenstein in Witten an der Ruhr. Es ist angeregt worden, für die, die nicht teilnehmen konnten, nochmals die Fahrt nach Witten anzusetzen. Die Freunde erhalten noch Nachricht.

Am 26. August Fahrt nach Balve. Ab Fröndenberg 9,27 Uhr. Wanderung über Mellen, Auf'm Stück, nach Sundern und weiter nach Arnsberg. Wir besichtigen einen Teil der im Bau begriffenen Sorpetalsperre. Die Freunde von Arnsberg usw. kommen uns auf Wanderstrecke 8 entgegen. Beteiligung von Gästen erwünscht. Vorherige Anmeldung notwendig, damit etwaige Aenderungen mitgeteilt werden können.

Wieder sind wir mit einer Anzahl namenloser Zuschriften bedacht worden. Selbst dann noch wünschen solche Schreiber postlagernde Sendungen. Wir verzichten gern auf derartige Bewerber.

Berlin, Bund freier Lichtkämpfer e. V.

Bundesnachrichten: Am 5. August beteiligen wir uns an der Antikriegskundgebung der Berliner proletarischen Jugend- und Kulturverbände. Einzelheiten werden durch die Gruppenführer bzw. den „Ausrufer" bekanntgegeben.

Am 18./19. August findet unser Sommerfest in Kallinchen statt. Am Sonnabend sollen abends auf der Dorfaue Volkstänze und Hans-Sachs-Spiele das Fest einleiten. Sonntag früh 7 Uhr treffen sich alle Teilnehmer bei der Bauernwirtschaft Schinke zum gemeinsamen Marsch mit Sang und Klang zum Gelände. Hier Baden und Atemgymnastik. Nach dem Frühstück wird uns um 9 Uhr eine Morgenfeier vereinen, an die sich gemeinsame Gymnastik, Spiele und Baden anschließen. Auf die Mittagspause, von 12—2 Uhr, folgt eine Lesestunde und darauf wieder allgemeines Tummeln bei Spiel und Sport. Wir laden zu diesem Tage insbesondere die Jugend ein; mehrere Jugendgruppen haben ihre Teilnahme bereits zugesagt.

Am 24. August jährt sich der Tag unseres Zusammenschlusses. Denkt an diesen Tag alle daran, was durch Einigkeit vollbracht werden kann!

Aus den Gruppen: Die Nordgruppen haben jeden Dienstag Spielabend auf der Vogelwiese, die Ost- und Südgruppen jeden Dienstag und Freitag ab 18,30 in Treptow, Wiese 6. Die Gruppe Charlottenburg hat jeden Donnerstag einen freien Treffabend an der Havel. Beteiligung an diesen Abenden gehört mit zu den Pflichten aller Mitglieder!

Die Gruppenführer werden gebeten, das Monatsprogramm ihrer Gruppe stets bis zum 14. jedes Monats einzureichen, damit es noch in die Zeitschrift aufgenommen werden kann.

Berlin. Bund für freie Körperschulung e. V.

Gymnastik: Jeden Mittwoch beim „Rhythmus“ in Treptow, Wiese 9, Haltestelle Rathaus, in der Zeit von 18 bis 19,30 Uhr.

Jeden Sonntag auf dem Gelände. Leitung: geprüfte Tanz- und Gymnastiklehrerin Seraphine Kinne. Auch Einzelunterricht.

Schwimmen, Leichtathletik, Deutsches Sportabzeichen. Gelegenheit zum Training und Abnahme der Prüfung zu letzterem. Jeden Sonntag auf dem Gelände. Leitung: geprüfter Turn- und Sportlehrer Hermann Ehrhardt.

Gelände. Fahrzeiten ab Stettiner Fernbahnhof: 5.50, 6.05, 7.00, 7.20, 8.00D, 8.12E, 8.25D, 8.35D, 8.50, 9.04, 10.15D, 10.20E, 10.35, 11.15E, 12.25E, 12.40, 13.15D, 13.30D, 14.00E, 14.05, 14.30BP, 15.30D, 15.35E, 15.41, 15.57, 16.07, 17.30E, 17.35, 18.50E, 20.25D, 20.40BP, 22.10, 23.30E, 23.45BP.

D = D-Zug, E = Eilzug, BP = Beschleunigter Personenzug, halten nicht in Melchow.

Zugangswege: Sonntagskarte bis Melchow (1,40 M.). Von da Fußweg nach Schöpfurth oder nach Eberswalde und von da Omnibus- oder Kleinbahnanschluß nach Schöpfurth-Steinfurt. Von da über den Hohenzollernkanal auf der Straße nach Werbellin. Von dieser zweigt der 3. Feldweg links ab (Tafel B.f.f.K.) zum Gelände. Meldung an der Fischerhütte. Nachtlager auf dem Gelände und in Steinfurt im Gasthaus Weigt.

Ferienaufenthalt. Meldungen — auch von Mitgliedern — rechtzeitig erbeten.

Auskünfte, Werbeschrift und Aufnahmeantragsformulare durch die Bundesleitung. Aufnahmegebühr: 1,— Mk. für Ehepaare und Einzelpersonen. Monatl. Beitrag: 1,50 für Ehepaare und Einzelpersonen einschl. Gelände- und Gymnastikgeld. Jugendliche unter 18 Jahren sind von allen Beiträgen befreit. Geländegebühr für Nichtmitglieder: 0,30 Mk.; Jahreskarte 6,— Mark. Schlafgeld: 0,30 Mk. für Mitglieder und Nichtmitglieder.

Ein 100 Morgen großes Gelände am Uedersee mit 3000 Meter Seefront, Wald, Wiese, mehreren Spielplätzen, 4 Kilometer langer Waldlaufbahn, Sprungbrett, Booten usw., seine abgeschlossene Lage inmitten einer Reihe Naturschutzgebiete mit uraltem Waldbestand und der anerkannt schönsten Seen der Mark, die sehr günstigen Fahrtverbindungen von Berlin aus, machen dieses Gelände zu einem idealen Freiluftpark. Im neuerbauten Geländehaus ist Unterkunft für 70 Personen vorhanden. Gelegenheit zum Selbstabkochen. Zeltlager. Rauchen, Alkoholgenuß und Photographieren ohne Erlaubnisschein ist auf dem Gelände verboten.

Das Gelände ist allen Mitgliedern der RFK.-Bünde ohne Anmeldung zugänglich; anderen Gruppen nach vorheriger Anmeldung.

Ueber Zusammenkünfte usw. ergeht noch nähere Mitteilung.

Berlin. Bund für Körperkultur und Naturschutz e. V.

Nestabend: Mittwoch, den 22. August, 8 Uhr, Winkelmann, Yorckstr. 80. Unterhaltungsabend für Gäste und Mitglieder.

Körperschulung: Jeden Donnerstag, 6 bis 8,30 Uhr im deutschen Stadion, Berlin-Grunewald. Leitung: Sportlehrer Kurt Baermann. Der Kursus umfaßt alle Gebiete der Leibesübungen, wie Leichtathletik, Schwimmen, Gymnastik, Ballspiele usw. und bietet weiterhin die Möglichkeit zum Erwerb des deutschen Turn- und Sportabzeichens.

Gelände: Jeden Sonnabend und Sonntag Treff am Drosselsee. Gäste erfahren Näheres über den Aufmarsch außer beim Bundesführer auch bei Lotte Laugks, Charlottenburg, Fraunhoferstr. 16, und Otto Lachmann, Friedenau, Wiesbadener Str. 83. Für Sonnabendfahrer bietet die Drosselburg bequemes Nachtquartier. Auf dem Gelände stehen geeignete Kräfte den Interessenten zur Unterweisung im Schwimmen sowie zum gymnastischen und leichtathletischen Training jederzeit zur Verfügung; Sportgeräte sind in ausreichender Zahl vorhanden. Zutritt zum Gelände ist nur Gästen mit gültiger, gelber Ausweiskarte gestattet, die beim Bundesführer Heinz Daude, Berlin-Halensee, Johann-Georg-Straße 26, angefordert werden kann.

Berlin. Deutsche Luftbad-Gesellschaft e. V.

Bei allen Zuschriften Mitgliedsnummer angeben. Zahlungen bitten wir möglichst nur auf Postscheckkonto Berlin Nr. 883 54 zu leisten. Unsere Werbeschrift wird bereitwilligst zugesandt.

Das herrliche Sommerwetter hat den Besuch unserer Luftbäder in Neukölln und am Zeesener See bedeutend erhöht. Zahlreiche Neuaufnahmen sind erfolgt.

Der Ausbau unseres parkartigen Waldgeländes schreitet ständig vorwärts. Durch die Anlage der Verbindungswege, welche infolge der Größe des Geländes zur Orientierung sich als erforderlich herausstellte (zum Seesteg und Brunnen, zur Wetterhalle, zu den Sport- und Spielplätzen, dem Zeltlager usw.), ist eine wesentliche Verbesserung durchgeführt. Eine große Anzahl unserer Mitglieder verlebt ihre Ferien auf dem Gelände.

Am Sonntag, den 19. August, findet ein großes Treffen am Zeesener See statt, wozu alle Berliner Bünde herzlichst eingeladen sind.

Mit Licht Heil! W. Wecke.

Bund der Lichtfreunde.

Bundestag 1928 in Frankfurt a. d. O.-Schwanheide.

Am 11. August: Anfahrt bis 9 Uhr bzw. schon am 10. August abends.

9 Uhr: Morgenfeier auf der Kleisthöhe (historisches Gelände).

10 Uhr: Gymnastik, Sport, Spiele auf dem städt. Sportplatz; Besichtigung des Ostmarkstadions.

13 Uhr: Mittagessen im Schützenhaus (Eintopfgericht etwa 60—70 Pf.).

15 Uhr: Besichtigung der Ostmarkensiedlung Paulinenhof und der neuzeitlichen Hindenburgschule.

½17—19 Uhr: Tagung des Bundesbeirats und Gauführerrats im Tin-Raum der Turnhalle des TV. v. 1860. Zu gleicher Zeit für die übrigen Teilnehmer Besichtigung des kulturhistorischen Mariendomes unter sachkundiger Führung.

20 Uhr: **Oeffentliche Kundgebung des Führerkreises in der Turnhalle des TV. v. 1860.**

a) Vortrag von Frd. Knapke, Berlin, über „Die Lichtbewegung ein Kulturfaktor".

b) Vortrag von Frd. Tschierschky über „Körperschulungswochen — Lebensschulungswochen" (mit Lichtbildern).

Umrahmt von Liedern der Frankfurter Singgemeinde, Volkstanzvorführungen, Volksmusik, Gymnastikdarbietungen.

½23 Uhr: Schluß. Uebernachtung in den Jugendherbergen, Massenquartieren, Gasthäusern, Privatquartieren (beschränkt). Jugendherbergsausweis erforderlich.

Am 12. August: ½6 Uhr: Ausfahrt nach der Schwanheide (Sonntagskarten oder gewöhnliche Fahrkarte Lieberose; Abfahrt des Zuges 6 Uhr. Sonderabteil oder Sonderwagen).

In der Schwanheide: Geländebetrieb. Ansprache des Bundesführers. Bundesfeuer.

Am 13. August: Wanderung von der Schwanheide durch das herrliche Schlaubetal (etwa 25 Kilometer).

Anmeldung über Teilnahme mit Angabe von Ankunftszeit, Unterkunfts- und Verpflegungswünschen bis 25. Juli an mich. Näheres durch besonderes Rundschreiben. Wimpel, Musikinstrumente usw. mitbringen.

Freunde aus benachbarten Bünden der Freikörperkultur oder Jugendbewegung — besonders aus dem nahen Berlin — sind herzlichst eingeladen:

Für jeden BdL.er ist es Pflicht, wenn irgend möglich zu kommen; besonders erwarte ich vollzähliges Erscheinen der Gau- und Ringführer.

Lichtbewegung heißt: Schaffen einer neuen, naturverbundenen — und daher auch volkstümlichen — Kultur. Gerade hier im Osten ist uns eine solche not, wenn wir unser Volkstum behaupten wollen.

Auf! „Nach Ostland woll'n wir reiten."

Licht Heil! Willi Tschierschky,
Bundeskanzler u. stellv. Bundesführer.

Gau Bayern.

Ring München. Jeden 2. und 4. Dienstag im Monat Nestabend (Leopoldstr. 87/0, Gymnastiksaal). Vorträge aus der Freikörperkulturbewegung; Vorlesen aus Zeitschriften und Büchern; Aussprache, Kammermusik; Singen und Klampfen. Jeden Sonntag Fahrt nach der Siedlung Lichtbrunn; Spiel, Gymnastik und Werkdienst für den großen und kleinen Sportplatz. Nach Vereinbarung Wanderfahrten und Besuch von Münchener Museen, je nach Witterung. Anfragen für das Siedlungsgelände an den Ringführer (Tel. 30 967) oder an den Vorsitzenden der Siedlervereinigung, Schriftsteller J. Rötzer, München, Sophienstr. 5 h. Anfragen für Ferienaufenthalt an den Gauführer.

*

Gau Nordmark. Der Gau umfaßt Schleswig-Holstein, Mecklenburg, Hannover, die Hansestädte Hamburg, Lübeck, Bremen. Wer zu uns will, schreibe an den Gauführer.

Bei einigen Freunden besteht der Wunsch eines G a u t r e f f f e n s. Da wir Nordmärker sehr verstreut wohnen, ist ein Treffen eine schwierige Sache. Ueber den Ort erbitten wir Vorschläge. Mitglieder zurzeit in Bremen, Braunschweig, Hildesheim, Hamburg, Magdeburg, Peine (Hann.), Ratzeburg (Lbg.), Schleswig, Schiffdorf-Wesermünde, Wesermünde.

*

Gau Groß-Berlin. 11. bis 13. August, Teilnahme am Bundestage. Weitere Fahrten nach Vereinbarung zum Gelände. Gymnastik für Frauen und Mädels jeden Freitag 19—20 Uhr im Nest N., Kesselstr. 19. Anschließend daran zwangloses Beisammensein.

Nestabende: 17. August: Kesselstr. 19, Beginn 20 Uhr. Nur für Bundesfreunde. Bericht über den Bundestag. — 31. August: Kesselstr. 19. Beginn 20 Uhr. Zwangloser Nestabend. Aussprache. Gesang.

Die J u g e n d g r u p p e trifft stets Mittwochs im Nest, Elisabethufer 55, zusammen.

Gäste sind willkommen. Vorherige schriftliche Anfrage beim Gauführer.

*

Gau Oesterreich. Der Gau ist im Aufbau begriffen. Wir wollen vor allem ein Sammelpunkt für Menschen aus der Jugendbewegung sein und richten daher an alle Freunde unserer Sache im Wandervogel und verwandten Bünden die Bitte um rege Mitarbeit. Um unserer Arbeit eine breitere Grundlage zu geben, brauchen wir ein eigenes Gelände in der näheren Umgebung Wiens. Helft alle suchen! Wer Angaben über Pachtung eines geeigneten Platzes machen kann, schreibe sofort an den Gauführer. Alle die zu uns kommen wollen, richten vorerst nur schriftliche, mit Freigebühr versehene Anfragen an den Gauführer Karl Halbmayr, Wien XVIII., Währinger Straße 180.

Gau Rheinland. Veranstaltungen für August und September 1928:

Am 4. und 5. August treffen sich alle Gaufreunde, die abkommen können, zur RFK.-Tagung in Haßlinghausen. Das Programm der Tagung wird noch angegeben. Auch ist weiter die Angabe im Juliheft, S. 60, zu beachten. Nach Möglichkeit Zelte mitbringen, da ein sehr starker Besuch zu erwarten ist. Es muß Ehrensache für alle rheinischen Freunde sein, bei dieser Tagung nicht zu fehlen.

Am 11., 12. und 13. August ist Bundestagung in der Schwanheide bei Lieberose am schön gelegenen Schwansee. Alle Freunde, die mit dem Gauleiter hinfahren wollen, werden gebeten, ihm dies mitzuteilen, damit Vereinbarung wegen gemeinsamer Hinfahrt getroffen werden kann. Es ist jedem Lichtfreund hier auch Gelegenheit gegeben, nach der Tagung in der Schwanheide seine Ferien zu verbringen, da dortselbst reichlich Unterkunftsgelegenheit vorhanden ist.

Das Programm der Tagung ist aus dem Juliheft, Seite 62, zu ersehen, äußerst reichhaltig und soll auch nach außen hin Zeugnis ablegen von unserm Wollen, von unserm Schaffen und von unseren Taten, denn nur durch letztere können wir uns die Anerkennung der der Bewegung noch Außenstehenden verschaffen.

Am 9. September ist Gautagung auf dem Kölner Gelände, zu der ich hiermit alle Freunde einlade. Am Abend vorher ist Klampf- und Klönabend in der Hütte. Am Sonntag selbst werde ich Bericht geben über den Verlauf der Bundestagung; auch werde ich einen Vortrag halten über das Thema: „Lichtbaden und Strafgesetzbuch." Die Wichtigkeit dieses Vortrages dürfte für jeden Freund außer Zweifel stehen, denn wir sind gezwungen, die nun einmal bestehende Gesetzesordnung zu beachten. Bei dem Vortrag werdet ihr aber alle feststellen, daß die heutigen Strafgesetze gar nicht auf uns angewandt werden können, wenn . . . Ich bitte deshalb alle Freunde, bei dieser Gautagung anwesend zu sein.

Am 15. und 16. September treffen wir uns Samstags abends in Paulushof in Ruhrberg. Am Sonntag früh Wanderung über den Vulkanweg — fast nicht bekannt — in Richtung Heimbach. Bei dieser Gelegenheit ist Lichtwanderung und Lichtbad im einsamen Ruhrtal beabsichtigt. Die Schönheit dieser ganz vergessenen Gegend wird auf die Freunde nicht ohne Eindruck bleiben. Alle, die mitmachen, bitte ich, sich mit Freund Paul Schlösser, München-Gladbach-Windberg, Vennerstraße 39, in Verbindung zu setzen, der die Fahrt Samstag abends von Heimbach nach Paulushof leiten wird.

Die weitere Führung am folgenden Sonntag durch das Ruhrtal nach Heimbach übernehme ich selbst. Also, Freunde, denkt daran, daß die schöne Jahreszeit wieder dem Ende zugeht, und daß die noch übrigbleibenden warmen Sonntage zur Fahrt ausgenutzt werden müssen. In Paulushof ist Massenquartier in der Scheune; Decken mitbringen, aber auch Klampfe und Liederbücher nicht vergessen.

Am 22. und 23. September treffen wir uns Samstags abends in Aachen. Quartier: Jugendherberge. Am Sonntag, den 23., Fahrt nach Lammersdorf, dann weiter durch das Kalltal über Kallbrück nach Simonskall zu den neuen Sperren. Dann weiter durch den Weenauer Forst über die Breiniger-Heide. Rückfahrt ab Cornelimünster nach Aachen. Unterwegs wird sich Gelegenheit zum Lichtbaden finden. Wer macht mit? Ich bitte aber um rechtzeitige Mitteilung, damit ich in der Jugendherberge Betten belegen kann. Mitteilungen über die Teilnahme müssen acht Tage vorher in meinen Händen sein. Herbergsausweis nicht vergessen.

Hans Bongard, Aachen.

*

Ring Aachen. Allwöchentlich finden in der Wohnung des Gauführers Nestabende statt, bei denen Besprechungen und Vorlesungen wie auch freie Vorträge gehalten werden. Alle Freunde werden hierzu eingeladen. Bei diesen Gelegenheiten werden auch die kommenden Treffen und Wanderungen besprochen werden, da hierzu besondere schriftliche Einladungen nicht mehr ergehen.

Gesinnungsfreunde sind zur Teilnahme dieser Nestabende nach vorheriger Anmeldung stets gerne willkommen.

*

Ring Köln. Die Niederlegung des Ringführeramtes durch den bisherigen Ringführer machte die Neuwahl des Ringführers erforderlich. Zu dieser Neuwahl erfolgte Einladung an alle Kölner Mitglieder unter gleichzeitiger Bekanntgabe der Tagesordnung:

1. Beschlußfassung über die Art der Wahl;
2. Neuwahl des Ringführers;
3. Bestätigung der Wahl und Bestellung eines vertretenden Ringführers.

Um Unstimmigkeiten zu vermeiden, wurde einstimmig beschlossen, die Wahl als „offene Wahl mit einfacher Stimmenmehrheit" durchzuführen.

Als Kandidaten für die Neuwahl wurden genannt: Freund Volz und Freund Rosenheim. Da jedoch Frd. Volz kurz vor der Wahl seinen Austritt aus dem Ring Köln erklärt hatte, wurde einstimmig Frd. Ernst Rosenheim, Köln, Malzmühle 10, zum neuen Ringführer gewählt. Zum Vertreter des neugewählten Ringführers wurde Frd. Fritz Hocke, Köln, Moltkestr. 68, bestimmt.

Bei dieser Gelegenheit sage ich dem als Ringführer ausgeschiedenen Frd. Curt Wessel meinen herzlichsten Dank für seine bisherige umsichtsvolle und nicht leichte Arbeit als Ringführer.

Dem neugewählten Frd. Rosenheim rufe ich ein kräftiges „Licht Heil!" zu in der Erwartung,

daß auch er den Ring und Bund tatkräftig und unseren Idealen entsprechend vertritt und gemeinsam mit mir Hand in Hand an der großen Aufgabe unserer Bewegung mitarbeitet.

Alle den Kölner Ring betreffenden Zuschriften sind nur noch an Freund Rosenheim zu richten.

*

Gau Schlesien. Erntereif wogt windbewegt das Korn, in voller Pracht zeigen sich Täler und Höhen, und des Himmels Bläue strahlt über die Auen, darum:

Locken dich die Sonnenstrahlen
Lachend aus dem engen Haus.
Oh, so folge ihrem Rufe,
Zieh in Flur und Wald hinaus!
Finden fröhliche Genossen
Sich zu deiner Wandrung ein,
Freue dich, es ist dem Menschen
Oft nicht gut, allein zu sein.

Ein helles Glückauf allen schlesischen BdL.ern, die sonnenfroh am rauschenden Wasser oder auf blumiger Wiese im Gotteskleid Stunden engster Naturverbundenheit erleben. —

Wer im Schlesierland Anschluß an Freunde in Hirschberg (Rsgb.), Forst, Sorau, Triebel, Grünberg, Wohlau, Ohlau, Brieg, Waldenburg (Schlesien), Schweidnitz, Frankenstein, Glatz, Cosel, Gleiwitz, Tarnowitz, Ratibor, Neustadt (Oberschles.) usw. sucht, richte ausführliche, mit Freigebühr versehene Anfragen an den Gauführer. (Anschrift auf 3. Umschlagseite.) Fzt.

*

Gau Südwest.

Ring Bodensee. Für die nächste Zeit ist ein großes Treffen am Bodensee geplant. Lichtfreunde aus anderen Ringen, die bei dieser Gelegenheit das „Schwäbische Meer" kennenlernen wollen, werden gebeten, sich bald bei dem Gauführer zu melden, damit ihnen nähere Mitteilungen zugehen können.

*

Ring Stuttgart. Jeden 1. und 3. Dienstag, abends 8 Uhr, Nestabend mit Vortrag. Allmonatlich eine größere Wanderung. An den übrigen Sonntagen, Treffen auf unserem Lichthöh-Gelände zu Arbeit, Spiel und Sport. — Geraume Zeit ist es schon her, daß ich nicht mehr unter Euch weilen konnte, liebe Freunde im schönen „Schwobaländle!" Viel Schönes habe ich erlebt seither, manch liebe Menschen gefunden unter unseren Brüdern und Schwestern in Norddeutschland. Aber so oft gehen meine Gedanken zurück in Eure Reihen, erleben wieder so gerne die feinen Stunden in unserem stillen Waldesgarten, unserer Lichthöh. Wie steht das Häuslein oben auf der Höhe, hingezaubert in die grünende und blühende Natur, so ganz umwoben von Blumenduft, Vogelsang und Waldeseinsamkeit. Und über dem Tale, über dem Walde, weit, weit in blauer Ferne, da grüßen sie herüber, die Berge des Schwarzwaldes mit ihrem Tannendunkel und ihrem erfrischendem Dufte. Und die Sonnentage und die weihevollen Mondesnächte des Sommers, sie sehen Freude und Jubel und lichtfrohes Leben in unserem Waldesgarten. Wie leuchten die Augen der frohen Menschen am Sonntagabend bei der Heimkehr, wenn sie Mut und Kraft gesammelt draußen im Frieden und lachenden Sonnenschein zum Lebenskampf und zu schwerer Alltagsarbeit. Und erst in heiliger Sonnwendnacht, wenn das Feuer lodert empor, in uns, Schwestern und Brüdern, den Brand entzündend eines neuen reineren Lebens. Heil unserem Streben, Heil unseren Fahrten und Heil unserer schönen, stillen, waldumwobenen Lichthöh! In herzlicher Freude Euer

August Heise.

Chemnitz. Vereinigte Lichtfreunde.

Donnerstag, den 2. August, Waldfahrt im Zeisigwald, abends 8 Uhr. Musik, Spiel, Volkstanz.

Dienstag, den 7. August, Zusammenkunft im Café Förster, abends 8 Uhr. Vorträge, Musik.

Sonnabend, den 11. August, Fahrt nach Leipzig, Treffen mit den Leipziger und Dresdener Lichtfreunden. Wettspiele, Gymnastik, Musik.

Donnerstag, den 16. August, Waldfahrt im Zeisigwald, abends 8 Uhr. Treffpunkt Platz vor dem städtischen Luftbad.

Montag, den 20. August, Führersitzung bei Freund Freyer.

Donnerstag, den 23. August, Waldfahrt im Zeisigwald.

Sonntag, den 26. August, Schwimm- und Kinderfest. Wettschwimmen und Spiele mit Preisverteilung, Illumination, Lampionzug. Rückfahrt 9,37 Uhr abends.

Donnerstag, den 30. August, Waldfahrt im Zeisigwald.

Voranzeige: Dienstag, den 4. September, Versammlung, betrifft Geländefrage, Wahl eines neuen Hüttenwartes.

Darmstadt. „Orplid".

Unserer Jugend ist es oft nicht möglich, an angesetzten großen Fahrten, die eine Fahrgeldausgabe von 2 RM. und darüber erheischen, teilzunehmen. Wir haben deshalb nunmehr eine Jugendreisesparkasse gegründet, die in der Hütte aufgestellt ist und von unserem Rechner verwaltet wird. Alle älteren Lichtfreundinnen und -freunde, die für unsere Jugend etwas opfern können, werden herzlichst gebeten, allmonatlich ihr Scherflein in beliebiger Höhe hierzu beizusteuern. Aus den so gesammelten Geldern sollen dann Zuschüsse an jugendliche Lichtfreunde gegeben werden. Allerdings wird die Jugendreisesparkasse erst zum Winter d. J. in Wirksamkeit treten können, da erst dann mit dem Eingang nennenswerter Beträge gerechnet werden kann.

1. und 4. August: Nachmittags Treffen auf dem Luftsportplatz zu Sport und Spiel bis zur Dunkelheit.

5. August: Ab 7 Uhr Treffen auf dem Luftsportplatz zum Arbeitsdienst, Gymnastik und sportliche Betätigung. Wer Geld erübrigen kann, kann zur Mariannenaue (Darmstadt-Hattenheim) fahren, woselbst sich die Wiesbadener Freunde einfinden.
7. August: Waldfahrt. Treffen 20 Uhr Brücke Roßdörfer Straße—Botanischer Garten. Im Walde Gymnastik und Gesang.
8. und 11. August: Gymnastik, Ballspiele und sonstiger Sport auf dem Luftsportplatz.
12. August: Körperschulungstag in Dornholzhausen (vgl. Julirundschrieb). Abfahrt Hauptbahnhof Darmstadt 5 Uhr. Ankunft in Bad Homburg 6.44 Uhr. Sonntagskarte bis Bad Homburg 2,10 RM., von da Straßenbahn bis Dornholzhausen 20 Pf. Für die Nichtteilnehmer Treffen auf dem Luftsportplatz ab 7 Uhr.
14. August: Sportbetätigung auf dem Luftsportplatz ab 18 Uhr.
15. und 18. August: Nachmittags Treffen auf dem Luftsportplatz. Sport, Gymnastik und Spiel bis zur Dunkelheit.
19. August: Fahrt nach dem Kühkopf. Abfahrt 7.08 Uhr Hauptbahnhof. Sonntagskarte Gernsheim 1,20 RM. Radfahrer treffen sich 6.45 Uhr am Marienplatz. Sonntagskarte Goddelau—Erfelden 80 Pf.
21. August: Waldfahrt. Treffen 20 Uhr Tierbrunnen.
22. und 25. August: Sport und Spiel auf dem Gelände.
26. August: Nachmittags 4 Uhr, wichtige Mitgliederversammlung auf dem Luftsportplatz.

Tagesordnung:
1. Bericht des 1. Vorsitzenden über die Tätigkeit des Vorstandes seit der Hauptversammlung.
2. Erörterung der Frage: Ist eine Arbeitsgemeinschaft mit der Darmstädter „Gruppe freier Menschen" möglich?
3. Festsetzung eines Mindestbeitrags von 1 RM. monatlich.
4. Bericht unseres Bundesführers, Freund Dr. Fuchs, über die Barmer Verbandstagung.
5. Verschiedenes.

28. August: Gymnastik und Sport auf dem Luftsportplatz ab 18 Uhr.
29. August und 1. September: Nachmittags Treffen auf dem Luftsportplatz zu Arbeitsdienst, Spiel und Sport.
2. September: Fahrt zur Naturfreundehütte auf dem Rindimdim. Abfahrt 7.29 Uhr Ostbahnhof. Sonntagskarte nach Ober-Ramstadt 40 Pfg.

Danzig. „Finus".

Am 5. August Tagesausflug ins Radaunetal, am 18., 19. August Schnackenburg-Steegen. Näheres durch Rundschrieb.

Außerdem tägliches Zusammensein im Park. Gymnastikstunden im Monat August an jedem Sonntag 11 Uhr.

Wir bieten unseren Mitgliedern Gelegenheit zum ungestörten Sonnenbaden ohne Bekleidung in unserm großen abgeschlossenen Waldgelände nahe der Stadt. Vorhanden sind Sportplätze, Turngeräte, Spielwiese, Planschbecken, Lehmbäder, Brausen. Mitglieder auswärtiger Bünde gegen vorherige Anmeldung zugelassen.

Dresden. Bund der Sonnenfreunde, e. V.

26. 8. 1928, 11 Uhr, Vorstandssitzung (Vorstand, Beisitzer) auf dem Gelände. — 2 Uhr Mitgliederversammlung auf dem Gelände. Tagesordnung: 1. Bericht über VT. Barmen, 2. Beschlußfassung über Ausgabe von Anteilscheinen, 3. Mitglieder-Neuaufnahmen. 4. Verschiedenes. Persönliche Einladungen erfolgen diesmal nicht.

1. und 2. 9. 1928. Fahrt zu den Ver. Lichtfreunden, Chemnitz.

Sämtliche Veranstaltungen finden bei jedem Wetter statt.

Wir nehmen Veranlassung, darauf hinzuweisen, daß Gäste ohne Anmeldung und in Ordnung gehenden Ausweis nicht mit auf das Gelände gebracht werden dürfen.

Gästen mit Familie, die ohne Frauen und Kinder „bloß mal gucken kommen", kann der Aufenthalt auf dem Gelände nicht gestattet werden. Einziehung der Gastkarte ist die Folge.

Leipzig. Freikörperkulturbund.

Sonntag, den 19. August, findet unsere Augustfahrt nach der Muldenaue statt, Führung hat Freund Mietze übernommen. Wir treffen uns 6,30 Uhr Hauptbahnhof, sächsische Seite, und fahren bis Machern, Sonntagsrückfahrkarte, mit dem 7-Uhr-Zug.

Sonnabend, den 11. u. Sonntag, den 12. August, erwarten wir den Besuch der Chemnitzer Lichtfreunde. Wir bitten unsere Mitglied.r, Quartiere in großer Anzahl zur Verfügung zu stellen, da wir keine Möglichkeit haben, den Besuch in Massenquartieren unterzubringen. Meldungen, mit Angabe der Personenzahl, die untergebracht werden kann, sofort an Freund Goerß erbeten.

Alle anderen Sonntage Sport und Spiel auf dem Gelände.

Die Vorstandssitzung findet am 4. August, abends 8 Uhr, im Eutritzscher Bad (Kantine), die Mitgliederversammlung am 7. August, abends 8 Uhr, im Auguste-Schmidt-Haus, statt. Dienstag, den 14. August, trifft sich die Jugendgruppe mit Freund Merckens im Auguste-Schmidt-Haus, abends 8 Uhr. Zutritt nur für Angehörige der Jugendgruppe und deren Gäste. Am Dienstag, dem 21. August, Heimabend im Auguste-Schmidt-Haus. Leitung Kurt Weiße, am Dienstag, dem 28. August, Heimabend ebendaselbst, Leitung Konrad Devermann. Beginn pünktlich 8 Uhr. Die nächste Vorstandssitzung tagt Sonnabend, den 1. September, im Eutritz-

scher Bad (Kantine). Dienstag, den 4. September, findet die Mitgliederversammlung im Auguste-Schmidt-Haus, pünktlich abends 8 Uhr, statt.

Der Gymnastikabend im Eutritzscher Bad, Montags, fällt weg, dafür ab sofort jeden Donnerstag, ab 16 Uhr, Gymnastik daselbst. Ferner jeden Mittwoch Schwimmen im Schreberbad, Schreberstraße, Frauenabteilung. Einlaß mit Ausweis (Mitgliedskarte) pünktlich 19 Uhr. Der Gymnastik- und Spielabend im Eutritzscher Bad jeden Sonnabend ab 17 Uhr bleibt bestehen.

Magdeburg. Lichtbund E. V.

Montags von 18,30—21 Uhr: Spiel und Sport auf dem städt. Sportplatz „Seilerwiese" (Stadtpark). Faustballspiele und Staffelläufe mit dem Magdeburger Skiklub.

Dienstags von 20—22 Uhr: Turnen und Gymnastik in der Turnhalle Hindenburgstraße.

Am 4. und 5. August: Verbandstag des R.F.K. in Barmen.

Am 15. August (Mittwoch): Mitgliederversammlung, 20 Uhr, Francke-Jugendheim, Zimmer 15. Tagesordnung: 1. Bericht über den Verbandstag. 2. Ausbau des Storchweihergeländes (Vergrößerung, Bepflanzung mit einer Hecke, Hüttenneubau) und Aufbringung der Kosten (dazu wären praktische Vorschläge aus dem Mitgliederkreis erwünscht). 3. Verschiedenes.

An allen Sonntagen Treffen auf dem Storchweihergelände.

Frankfurt a. M. „Orplid".

1. Jeden Mittwoch, 20 Uhr, Nestabend im Kindergärtnerinnen-Seminar, Unterweg 4, und zwar am

1\. 8. 28: Liederabend. Klampfen und Liederbücher bitte mitbringen. Neue Liederbücher sind beim Schriftwart für 75 Pf. zu haben.

8\. 8. 28: Herr Volkshochschuldozent Pfarr. Taesler: Vortrag über „Theosophie und Antroposophie".

15\. 8. 28: Willi Brey: „Die von der Landstraße."

22\. 8. 28: Musikabend (Klavier, Geige und Lieder zur Laute).

29\. 8. 28: Abendlicher Spaziergang. Treff: 20 Uhr, Endstation der Linie 2 in Seckbach. Führer W. Brey.

2\. Die Gymnastik findet bis auf weiteres Sonntags im Luftbad statt, dafür fällt der bisher Samstags in der Turnhalle abgehaltene Gymnastikunterricht aus.

3\. Luftbad Dornholzhausen jederzeit für Mitglieder und Gäste mit Gastkarten geöffnet.

Auf den am 8. 8. 28 im Nest stattfindenden Vortrag des Volkshochschuldozenten Herrn Pfarrer Clemens Taesler soll auch an dieser Stelle nochmals hingewiesen sein, behandelt doch das Thema „Theosophie und Antroposophie" Dinge, die den heutigen Menschen neue Wege auf religiösem Gebiete zeigen sollen.

Koblenz. „Orplid".

Der Anfang einer neuen Ortsgruppe in Koblenz ist mit Hilfe der Wiesbadener Mitglieder geschaffen.

Anschrift: Ly Klein, Koblenz, Carmeliterstraße 2.

Wiesbaden. „Orplid".

Luftbad Walkmühlstr. 15. Jeden Sonntag vormittags und jeden Mittwoch spätnachmittags steht unserer Ortsgruppe das Bad zur alleinigen Verfügung. Gymnastik: Mittwochs ab 19 Uhr im Luftbad.

Sonnabend, den 4. August: Abfahrt nach Barmen zum Verbandstag. Die zurückgebliebenen Freunde trösten sich am

Sonntag, den 5. August, mit einer Fahrt zur Rheininsel, zu der auch die Darmstädter und Frankfurter Freunde herzlichst eingeladen sind (Abfahrt von Darmstadt und Frankfurt um 6.20 Uhr).

Sonntag, den 12. August: Teilnahme an dem ersten Schulungstag des Arbeitskreises des „Orplid" in Dornholzhausen. Möglichst zahlreiche Beteiligung erwünscht. Programm wird noch durch Rundschrieb bekanntgegeben werden.

Dienstag, den 14. August: Ab 20 Uhr Zusammenkunft bei Freund Horn, zur Entgegennahme des Berichtes über den Verbandstag.

Sonntag, den 19. August: Wanderung nach der Nassauischen Schweiz über Eppstein; Wiesbaden ab 7.20 Uhr mit der Eisenbahn bis Auringen-Medenbach.

Sonnabend, den 25. August: Abendspaziergang. Treffen 20 Uhr an der Englischen Kirche.

Anschlußsuchende Leser dieser Zeitschrift wenden sich schriftlich an K. Dietz, Wiesbaden, Jahnstraße 3.

Erklärung. Die gegen den abgelehnten Bewerber P. Franke, Ffm., Voltastr. 69, gemachten Aeußerungen nehme ich hiermit zurück, da ich mich von der Haltlosigkeit der dem Ortsgr.-Vorstand Ffm. zur Kenntnis gekommenen Beschuldigungen überzeugen konnte.

Heinz Biek, Ffm., Wittelsbacherallee 45.

Oesterreich. Freundschaftsring „Sonnenland". Im August findet eine Wanderfahrt durch die nördlichen Kalkalpen für Mitglieder des Freundschaftsringes und Mitglieder der Bünde des R.F.K. statt. Mitzunehmen ist womöglich Rucksack, Bergstock (keine Alpenstange!), Zelt oder Schlafsack, Kochgeschirre zum Abkochen. Anmeldungen sind spätestens bis 8. August an das Generalsekretariat zu richten. Kundige Führung ist vorhanden. Hochtouristen wollen sich melden für etwaige Gletscherfahrten, die Ende August in Aussicht genommen sind. Bei Hochtouren ist Hochtouristenausrüstung angebracht, ungenagelte Schuhe dürfen nicht verwendet werden.



Iß jederzeit viel

Frischobst und Rohgemüse. Damit führst Du Dir natürliche Erd- und Sonnenenergie zu, die nicht durch Kochen, Gärung oder Fäulnis vermindert, ausgelaugt oder zerstört ist.

Hensel's Flüssiges Obst bietet Dir alle Vorteile des Frischobstes in Gestalt eines köstlichen Tischgetränks. Es ist aus frischen Früchten gepreßter, ohne Hitze sterilisierter, frischreiner und keimfreier Obstsaft, der alle Vitamine, Mineralien und Duftstoffe der ganzen Frucht enthält. Durch seinen natürlichen Reichtum an Basen fördert er die Säureausscheidung und ist daher für Gesunde notwendig, für Kranke aber unentbehrlich.

Wenn Du gesund bleiben willst,

trinke als Erfrischungsgetränk nur **Hensel's „Flüssiges Obst“** wie z. B.:

Hensel's Apfelsaft . . . . $^1/_1$ Fl. M. 1,10
kalt sterilisiert, naturrein

Hensel's „Flüssige Trauben“ . . . . $^1/_1$ Fl. M. 3,50
kalt sterilisiert, naturrein

Hensel's Apfelsine . . . . $^1/_1$ kg. M. 2,60, $^1/_2$ M. 1,35
mit Kristallzucker kalt bereiteter Sirup

Hensel's Zitrone . . . . $^1/_1$ kg. M. 2,30, $^1/_2$ M. 1,20
mit Kristallzucker kalt bereiteter Sirup

Sonderangebot für auswärtige Besteller:
$^{12}/_1$ Flaschen (auch sortiert!) gegen Nachnahme oder Voreinsendung des Betrages, einschließlich Verpackung frachtfrei!

Prospekte gratis.

Niederlagen werden überall errichtet und nachgewiesen!



Henselwerke Cannstatt

Julius Hensel

Frischobst- und Rohgemüse-Erzeugnisse

Waldgebirgsluft und Sonne

Licht-, Luft- u. Sonnenbäder
Natürliche Mineralquellen
gegen Stoffwechselstörungen
Keine Kurtaxe

Haus Sonneck und Kleinern

Post: Bergheim - Waldeck, unmittelbar am Walde, auf halbem Wege zwischen Wildungen und dem herrlichen Edersee gelegen. Pensionspreis 5,50 RM. und 6,50 RM.

Vegetarische Presse

Zeitschrift der vegetarischen Bewegung

Monatlich 30 Pfg. — Probeheft frei

Verlag: Dresden-Stetzsch
Meißner Landstraße 94

Postscheck Leipzig 43740

Vegetarisches Kochbuch

3. Auflage / 29 Seiten / Preis 58 Pfg. / Postfrei

Achtung! Achtung!

Versicherungen

schließen alle Lichtfreunde nur ab bei der

Versicherungsstelle des R. F. K.

Berlin, Zorndorfer Str. 3 / Fernsprecher: Königstadt 4020

Versicherungen aller Art. Besondere Vorteile für die Mitglieder u. Angehörigen der Lichtbünde sowie Leser dieser Zeitschrift durch Begünstigungsverträge mit erstklassigen Gesellschaften. Kostenfreie, fachmännische Raterteilung in allen Versicherungsangelegenheiten.
Anfragen bitten wir zu richten an:

R.F.K.-Versicherungsstelle, Berlin, Zorndorfer Str. 3
z. H. des Mitgliedes P. Schultz

Sonnen-Heil

Erholung bei reiner Kost
im Lichtgewande.
Druckschrift gegen 30 Pfg.

Sonnenhof b. Untermerzbach
(Unterfranken)

Naturrein / Trinkt / Unvergoren
Odenwälder Apfel- u. Birnenmost à 1/1 Fl. 0,90 RM.
(Fruchtzucker, Nährsalze, Vitamine), wertvollstes Haus- u Gesundheitsgetränk. Durch schonende Wärmebehandlung unter Luftabschluß haltbar gem. **Dunstobst, Dunstgemüse, Fruchtsäfte und Marmeladen.**
Obstgut Daecke, Ober-Beerbach b. Seeheim a. d. Bergstr.

Fordern Sie
in allen einschl. Geschäften
Liebing Brot
Roggen-Vollkorn-Brot
(Verbessertes Roggenbrot) hergest. ohne Hefe, ohne Sauerteig
Weizen-Vollkorn-Brot
(Verbessertes Grahambrot) ohne Hefe, ohne Sauerteig, nach Vorschrift der
Masdasnan-Lehre

Münchener Körperschulungswoche in Bayern 6. bis 13. August 1928

auf d. Siedlungsgelände Lichtheim d. Bundes d. Lichtfreunde e. V., Ring München. Beitrag f. Mitglieder M 5, f. Nichtmitglieder M 10. Herrl. Waldaufenthalt v. d. Toren Münchens. Nach Schluß der Körperschulungswoche Wanderung ins bayer. Hochgebirge. Gesinnungsfreunde als Gäste herzlich willkommen. Anmeld. an Freund Walter Ruhland, München, Landsberger Str. 148

Mitglieder! Kauft bei unseren Inserenten

Kleine Anzeigen

Viergespaltene Zeile 50 Pfg., fette Ueberschriftzeile 1 RM. Mindestbetr. 3 RM. bei Vorauszahlg. Jede 4. Aufnahme kostenlos

Anzeigen, die der RFK. beanstandet, können nicht aufgenommen werden. Annahmeschluß am 10. jedes Monats

Welche Dame

v. guter Ersch. und fr. Denkungsart wünscht Eheverbindung m. sol. Herrn bess. Standes, 40er? Etwas Vermögen erf., sonst aussichtslos. Ernsth. Meld. m. neuestem Lichtbild unter L. 19 an den Verlag.

Alleinsteh. geb. Herr

Anf. 40. in schön geleg. Stadt des Ostens. sucht natürl. veranl. Mädel mit Kochkenntnissen z. Führ. seines kl. Haushaltes. Angebote mit Lichtbild und Lebenslauf unter L. 17 an den Verlag.

Achtung! Dresden!

Sonnenfreund sucht Baupartner für ein Zweifamilien-Siedlungshaus in schönster Umg. Dresdens. Int. bitte Anfr. unt. K. L. 26, postlagernd Radebeul bei Dresden.

Linz a. D. Anhänger finden Anschluß bei eingetragenem Verein. Ehepaare bevorzugt. Schwimmkundige melden sich unt. „Sonne“, an die Geschäftsstelle des RFK.

Gesucht eine Helferin

für Arbeit in Haus und im Garten und Mithilfe auf dem Feld. Eintritt sofort.
Obstgut Daecke,
Ober-Beerbach b. Seeheim
a. d. Bergstraße.

ten Gemischtköstler und einem ebensolchen Rohköstler. Zunächst trainierten beide auf der Tretbahn für den Weitmarsch Berlin-Dresden. Im Wettkampf fiel der Gemischtköstler vollkommen gegen den Rohköstler ab, der die Strecke als Erster gewann. Die nächstfolgenden vier Sieger waren ausschließlich Vegetarier." Caspari faßt seine Erfahrungen zusammen: „Doch haben uns unsere Versuche und Betrachtungen wohl mit Sicherheit gelehrt, daß eine rein pflanzliche Kost, selbst rein pflanzliche Rohkost einen kräftigen, jugendlichen Organismus auf höchster Stufe körperlicher und geistiger Frische und Leistungsfähigkeit zu erhalten vermag."

Hindhede meint, wo es sich darum handle, für kurze Zeit die höchstmögliche Kraftanstrengung zu entfalten, scheine zwischen Fleischessern und Vegetariern kein wesentlicher Unterschied in der Leistungsfähigkeit zu bestehen. Wenn es aber gilt, das Höchstmaß der Ausdauer an den Tag zu legen, dann kommen — bei sonst gleichen Verhältnissen — die Fleischesser auffallend ins Hintertreffen. Seit 1902 sind alle Dauermärsche von Vegetariern gewonnen worden.

Vergleichende Untersuchungen, die Prof. Irving Fischer zur Prüfung der Ausdauer von fleischessenden, trainierten Sportsleuten und langdauernden Vegetariern anstellte, ergaben eine durchschnittlich doppelt so hohe Ausdauer der Vegetarier.

Prof. Baelt in Tokio teilte seine Beobachtungen an japanischen Wagenziehern mit. Er ließ sich von 2 Wagenziehern 3 Wochen lang jeden Tag 40 Kilometer im Dauerlauf ziehen. (Prof. B. war sehr beleibt und hatte ein hohes Gewicht.) Die ersten 14 Tage nährten sich die beiden rein vegetarisch. Der eine hatte dabei sein Gewicht behalten, der andere hatte ein halbes Pfund zugenommen. In der letzten Woche wurden Fleischportionen zugelegt, welche als Leckerbissen sehr gern genommen wurden. Nach drei Tagen jedoch baten die Wagenzieher, das Fleisch wieder abzusetzen, da sie zu müde und schlapp seien. Mit rein vegetarischer Diät ging alles wieder wie vorher gut.



Rumpfdrehen — Aufn.: G. Wierskalla, Bln.

In Brüssel haben Frl. Dr. Joteyko, Chef des Laboratoriums der Universität, und Frl. Kipiani ihre Beobachtungen an 43 Vegetariern und 25 Fleischessern veröffentlicht. Die Ausdauer der Vegetarier — die Zeitdauer der Arbeit bis zur Muskelerschöpfung — übertraf diejenige der Fleischesser um 50 Prozent.

Eine Reihe von interessanten Heilerfolgen durch Rohkost berichtet Hartmann in der „Münchner medizinischen Wochenschrift" vom 3. Dezember 1926. Es handelt sich dabei um auffallende Heilungen von Lungentuberkulose, Miliartuberkulose, Adernverkalkung, einem hartnäckigen Fußgeschwür, um bedeutende Besserungen des allgemeinen Gesundheitszustandes, der geistigen Frische, der körperlichen Leistungsfähigkeit. Kinder, die der Masernansteckung ausgesetzt waren, erkrankten nicht. Unter der Rohkost scheint also eine Steigerung der natürlichen Abwehrkraft gegen Masern zustande gekommen zu sein. Eine besondere Bedeutung in der Rohkosternährung mißt Hartmann dem rohen Sauerkraut bei, besonders bei Tuberkulose.



In den Uferweiden am Rhein Aufn.: E. v. Schrader, „Orplid"

Tierversuche am Fortschungsinstitut für Hygiene und Immunitätsforschung ergaben die Bestätigung der am Menschen gemachten günstigen Erfahrungen. Der Direktor des Institutes, Prof. Friedberger, schreibt darüber: 1. Bei ein und derselben Kost fressen die Tiere von gekochtem Essen mehr als das Doppelte und bleiben doch um etwa die Hälfte hinter den mit roher Nahrung gefütterten zurück. 2. Ein an sich nahrhaftes Essen erfährt durch allzulanges Erhitzen eine mindestens fünf- bis sechsfache, tatsächlich wohl noch bedeutend größere Verschlechterung. 3. Durch das Kochen wird oanz ausschließlich das Eiweiß in seinem Anschlagwert (ausnutzbarem Nährwert) geschädigt. Friedberger schreibt weiter: „Von allen Tierarten hat der Mensch allein die Kunst erfunden, Nahrung zu kochen, und nur er und seine Haustiere machen davon Gebrauch. Ich möchte die Entdeckung des Kochens, die man gerne als einen der größten Kulturfortschritte bezeichnet, in mancher Beziehung beinahe der Auffindung des Alkohols, Tabaks und anderer Rausch- und Genußgifte an die Seite stellen. Der Mensch hat das Kochen erfunden und angewandt, weil das gekochte Essen nicht nur besser schmeckt, sondern weil er auch mehr davon verzehren kann, als von der Rohkost. Er erhöht und verlängert sich also durch das Kochen, dank der dabei auftretenden Verbesserung des Geschmackes und Abnahme des Sättigungswertes, künstlich den Genuß, den ihm die Aufnahme der Nahrung bereitet. Er schiebt dabei gewissermaßen die Befriedigung des Hungergefühls hinaus und erreicht, daß er nicht so schnell satt wird wie bei der Rohkost." F.

Von der Freikörperkultur in England

Die Freikörperkultur in England hat mit großen Schwierigkeiten zu kämpfen, größtenteils wegen der recht konservativen Gesinnung der großen Masse, jedoch ist auch die heutige englische Gesetzgebung der befriedigenden Entwicklung eines Lichtbundes sehr im Wege. Eine Zeitlang bestand eine kleine Vereinigung, die sich in der Nähe von London regelmäßig zu Licht- und Luftbädern zusammenfand. Sie hat jedoch aufgelöst werden müssen, da die Behör-

den hinter ihrem Tun und Treiben „Erregung öffentlichen Aergernisses“ witterten.

Die gesetzlich einzig mögliche Form praktischer Freikörperkultur in England ist die, daß der Besitzer eines Gartens, Waldes usw. seine Freunde zu Sonn- und Luftbädern einlädt, und selbst dann ist bei einer allzu großen Zahl zu befürchten, daß die Behörden die Zusammenkünfte als Vereinsangelegenheit auffassen und behandeln.

Ein Mitglied des Lichtbundes Barmen, das kürzlich in England weilte, fand, daß vier Mitglieder der 1923 gegründeten, kürzlich aus obenerwähnten Gründen erloschenen englischen Freikörperkulturvereinigung in der Nähe von London ein schönes Waldgrundstück erworben haben, auf dem sie Sonnen- und Luftbäder nehmen können, und wohin sie ab und zu ihre Gesinnungsfreunde einladen. Die Lichtbundfreundin verlebte einen wundervollen Frühlingssonntag bei Spiel und Tanz im Kreise der englischen Freunde, die zum Teil auch schon mehrmals Gäste auf dem Gelände des Lichtbundes Barmen waren. Man sagte ihr ausdrücklich, daß deutsche Lichtfreunde, die eine Empfehlung des Lichtbundes Barmen (oder wohl auch des RFK. Die Schriftltg.) beibrächten, den englischen Freunden stets willkommen sein würden und auch auf ihrem Gelände zelten können, wenn sie wollten.

Es wird jedoch erwartet, daß Gäste die öffentliche Meinung in England zu respektieren wissen, daß sie Unbefugten von der Existenz des Grundstückes und der Bewegung überhaupt keine Mitteilung machen. Jede Werbearbeit in England muß selbstverständlich durchaus den englischen Freunden überlassen bleiben.

Unter Beifügung von doppeltem Rückporto ist Näheres zu erfahren bei dem Bundesleiter des Lichtbundes Barmen.

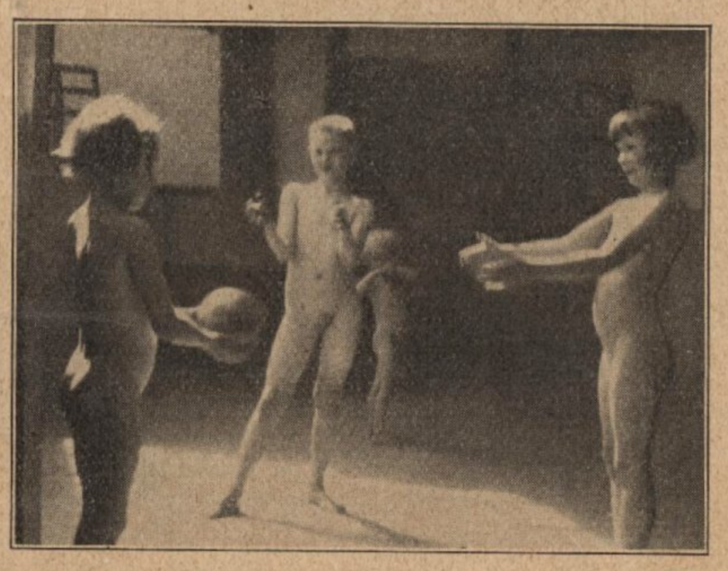
Erwähnt sei noch, daß ein Visum nach England nicht mehr notwendig ist und die Fahrt von Aachen über Brüssel—Ostende nach London für die Hin- und Rückreise 60 M. 3. Klasse Eisenbahn, 2. Klasse Schiff, beträgt.

Frau A. W—s.

Männerkleidung!

Neugestaltung der Männerkleidung unter Bevorzugung der licht- und luftdurchlässigen Stoffe ist eine alte Forderung der Körperkultur. Dankenswerterweise hat das Forschungsinstitut für Hygiene und Immunitätslehre in Berlin-Dahlem unter dem Direktor Professor Ernst Friedländer diese Frage eingehend untersucht. Laut „Vorwärts“ vom 14. 6. 1928 wird hierüber in der Deutschen Medizinischen Wochenschrift folgendes Ergebnis berichtet:

Die Ueberbekeidung des Mannes mit schweren, dichtgewebten, gefütterten Stoffen und Unterkleidern läßt im allgemeinen keinen Lichtstrahl bis auf die Haut dringen. Lichtundurchlässig sind sogar der männliche Strohhut, die dünne Freskohose und das dünne Makounterbeinkleid. Während die Frau dank ihrer gesünderen Lebensweise und rationelleren Bekleidung sich gesund hält, wird der vielfach im Beruf sich aufreibende Mann körperlich unterliegen und kann durch eine vernünftige Bekleidung den Nachteil nicht wieder wettmachen. Es ist schlimm, daß schon die Knaben lichtundurchlässig gekleidet werden. Ist der Mann korrekt angezogen, so fällt kein Strahl in seines Kerkers Nacht. Am schwersten haben es die Uniformierten. Die Haltbarkeit ihrer Stoffe garantiert keineswegs die größere Haltbarkeit ihrer Gesundheit. Wind und Lichtstrahlen sollten möglichst immer ihre die normale Gesundheit fördernde Wirkung entfalten können.



Ballspiel — Aufn.: Lichtschulheim, Glüsingen

Das Dahlemer Forschungsinstitut darf versichert sein, daß solche Ergebnisse im Bereiche der gesamten Körperkultur stets mit größter Freude aufgenommen werden. Sache jedes Körperkulturmannes muß es sein, mit einer gründlichen Umgestaltung der eigenen Kleidung besonders zur gegenwärtigen Sommerzeit Ernst zu machen.

Dr. Hans Vahle.

Einiges Nachdenkliches für bayerische Katholiken

Es ist wiederholt die Frage aufgeworfen worden, welche Ursachen zugrunde liegen, daß die Freikörperkultur in Bayern so großen Widerständen begegnet. Der Grund dürfte wohl hauptsächlich darin zu suchen sein, daß gerade von katholischer Seite, die ja den größten Prozentsatz als Anhänger zu verzeichnen hat, noch nicht der ernste Wille gezeigt wurde, sich einmal sachlich und objektiv, ohne Vorurteil, mit unserer Bewegung zu befassen. Bedauerlich ist nur das eine, daß auch die führende Schicht, die Intellektuellen, in diesem Fahrwasser segeln.

Der Kampf, der in der Presse (Bayer. Kurier, Münchner Tagblatt), in durchaus nicht feiner Weise gegen uns geführt wird, zeigt deutlich und klar, auf welchem sittlichen und geistigen Niveau der Verfasser jener Artikel steht, was wiederum gewisse Rückschlüsse auf die Allgemeinheit zuläßt, nachdem diese Zeitungen das Sprachrohr der öffentlichen katholischen Meinung darstellen. Jeder gute Katholik, der die Freikörperkultur aus eigener Anschauung — nicht nur vom Hörensagen — kennt, und es sind ihrer nicht wenige, muß, wenn er der Wahrheit die Ehre geben will, ein derartiges Gebaren verurteilen und verabscheuen.

Man sollte es nicht für möglich halten, daß Bayern in dieser Beziehung noch so rückständig ist. Sehen wir einmal nach Norddeutschland hinauf oder nach Schweden und Norwegen*), in denen auch katholische Bevölkerung vorhanden ist. Dort ist Nacktheit eine Selbstverständlichkeit, im Gegensatz zum prüden Bayern. Die Behörden in Norddeutschland bringen unserer Bewegung sehr großes Interesse und Verständnis entgegen, da sie ihren hohen sittlichen und ethischen Wert, neben ihrer gesundheitlichen Bedeutung als Erziehungsfaktor, erkannt haben. Schwimmhallen und Sportplätze stehen dort unsern Anhängern, die in den Bünden organisiert sind, zur Verfügung. Wie lange wird es wohl noch dauern, bis sich diese Erkenntnis auch bei uns Bahn bricht? Nacktheit ist uns nicht Selbstzweck, sondern nur Mittel zum Zweck zur körperlichen und geistigen Höherentwicklung des Menschen.

Leider, es muß hier einmal gesagt werden, wird auf keinem anderen Gebiet so viel Schund auf den literarischen Markt geworfen, wie hier. Wer aber den Weizen von der Spreu nicht zu unterscheiden versteht, dem ist beim besten Willen nicht mehr zu helfen. Wir haben weder mit Nackttänzen in Varietés und dergl. noch mit verschiedenen mondänen Zeitschriften mit schön klingenden Namen, in denen Homosexualität und alle sonstigen sexuellen Verirrungen verteidigt werden, etwas zu tun. In den letzten Jahren konnten vielfach junge Leute beiderlei Geschlechts ohne Bekleidung beim Baden an Flüssen und Seen in aller Oeffentlichkeit beobachtet werden. Wir müssen uns entschieden dagegen verwahren, daß wir hiermit in Zusammenhang gebracht werden. Wir lehnen jede Zurschaustellung des nackten Körpers vor der wahllos zusammengesetzten Oeffentlichkeit ab und vermeiden es, Andersdenkende durch ein solches Verhalten in ihrem Empfinden zu verletzen. Wir sind gerne bereit, die öffentlichen Organe (Polizei und Bergwacht) dabei zu unterstützen, diese Uebelstände auszurotten.

Wer sich eingehend über die Freikörperkultur informieren will, der lese unsere Schriften, die aus der Bewegung heraus entstanden sind, wie „Leben und Sonne", „Die Freude", „Die Schönheit". Theoretisch kann man unsere Bewegung nicht verstehen, sondern nur praktische Betätigung wird zur Erkenntnis über die Richtigkeit unserer Arbeit führen. Geht einmal hinaus, laßt Sonne, Luft und Wasser, diese wunderbaren Kräfte der Natur, die Geist und Körper verjüngen, auf euch einströmen.

Eines mögen sich unsere Gegner gesagt sein lassen: Die Freikörperkultur ist in Bayern nicht mehr totzumachen! Ehrliche Waffen, nicht Lug und Trug, sondern die Wahrheit nach innen und außen, seien uns Schild und Wehr.

Walter Ruhland.

*) Diese Länder stehen in sittlicher Hinsicht bekanntlich an der Spitze der zivilisierten Völker.
Die Schriftleitung.

Die Prüfstellen für Schund- und Schmutzschriften

Die Ausführung des Gesetzes über Schund und Schmutz kostet dem Deutschen Reich jährlich mehr als eine Viertelmillion Mark. Denn nach dem Sitzungsbericht vom 28. Februar d. J. belaufen sich die Kosten der Prüfung der

Schund- und Schmutzschriften 1928 insgesamt auf 348 620 M., wovon 104 720 M. für Leipzig (Oberprüfstelle), 121 220 M. für Berlin und 122 680 M. für München (Prüfstellen) bestimmt sind.

Die Prüfstellen stehen der Freikörperkultur durchaus sympathisch gegenüber; denn die Prüfstelle Berlin erklärte vom Gesichtspunkt der Ethik aus, „daß es sich bei der Nacktkultur um eine heute alle Kreise des Volkes ergreifende Bewegung handelt, deren Kern gut ist.“ Dabei handelte es sich in dem genannten Urteil um eine der Nacktkultur-Zeitschriften, mit deren Tendenzen sich die Freikörperkulturbewegung durchaus nicht in allen Punkten einverstanden erklären kann.

Die Zielsatzungen des Reichsverbandes für Freikörperkultur E. V. (RFK.)

(Fortsetzung und Schluß.)

5. Wohnung.

Heute ist es für den schlechtbezahlten Hand- und Kopfarbeiter schwer, in der Großstadt fast unmöglich, den natürlichen und anspruchslosen Forderungen von Gesundheit und Menschenwürde im Wohnungswesen gerecht zu werden. Deshalb haben wir alle die unabweisbare Pflicht, für Boden- und Wohnungsreform überall und mit ganzen Kräften einzutreten. Innerhalb des RFK. sind schon verschiedene Versuche einer Lichtsiedlung gemacht worden. Es fehlt aber da in der Hauptsache an Baukapital. Als ein Weg zur Erlangung von zinslosem Baukapital und damit zum Besitz eines Eigenheimes, das an beliebigem Ort errichtet werden kann, ist die „Deutsche Bau- und Siedlungsgemeinschaft“ zu nennen, die Sitz und Hauptverwaltung in Darmstadt, Friedrichstraße 30 hat und auf Anfrage gerne Auskunft erteilt.

6. Rhythmus.

Wir wenden uns nun von den äußeren Lebensbedingungen und der körperlichen Erziehung zur Diätetik der Seele und des Geistes, wie Feuchtersleben diesen Erziehungskomplex einmal genannt hat. Wir lehnen die Anforderungen an das geistige Schaffen und an das Seelenleben in folgerichtiger Weise an unsere Erfahrungen an, die wir auf dem Gebiet der körperlichen Erziehung gemacht haben. Alles Handeln, Tun und Denken verlangt den natürlichen Wechsel von Spannung, Entspannung und Ruhe. Sehen wir doch auch im Kosmos der Flut die Ebbe, dem Tag die Nacht und dem Sommer den Winter folgen! Dieser natürliche Rhythmus soll unser Leben durchpulsen. Früh und froh beginnen wir unser Tagewerk mit einer belebenden Ganzwaschung oder einem Bad und die daran anschließende Gymnastik macht die Glieder geschmeidig, treibt den Blutstrom durch die Adern und macht das Herz fröhlich. Mit Recht freuen wir uns auf den Sonntag, der unsere Gedanken von Beruf und Erwerb ablenkt, uns draußen in der Natur die erhebenden Feierstunden der Seele schenkt. Die Jugend, die die Fähigkeit und das Bedürfnis nach innerer Sammlung und heiliger Stille des Herzens noch nicht hat und noch nicht braucht, weil sie noch unverdorben und unberührt ist von den Häßlichkeiten des Kampfes in Leben und Beruf, diese glückliche Jugend will und soll tummeln und spielen im Gelände; die jugendliche Fröhlichkeit ist die schönste Heiligung des Sonntages.

Zweimal im Jahre wollen wir Hochfeste begehen: Die beiden Sonnenwenden sind die urewigen, unverrückbaren Feste der ganzen Menschheit. Sie mahnen gleichermaßen an Ewigkeit und Vergänglichkeit, an den Wechsel von Freud und Leid. Und wie das Erleben der heiligen Natur uns bescheiden und fromm stimmt, so weckt das Gefühl der Verbundenheit mit dem gewaltigen Kosmos in uns auch das Hochgefühl der Freude und der dankbaren Lust. Wir fühlen in uns den rhythmischen Pulsschlag, der alles Leben durchwebt und beseelt, und darum bei uns kein Fest ohne frohen Tanz und Leibesübungen. Denn der Freude über die Beherrschung des Rhythmus und der Kraft unseres Körpers wollen wir dankbaren Ausdruck verleihen. Im engeren Kreise begehen wir auch Lebensfeiern und Familienfeste nach unserem Sinn. Andere öffentliche Feste lehnen wir ab, weil sie nur die Verflachung des religiösen Sinnes begünstigen würden.

7. Aufzucht.

Ein Höchstmaß der Verantwortlichkeit trägt der Mensch wohl gegenüber der Zeugung und der Aufzucht der Nachkommenschaft. Was die Eheleute an körperlicher Gesundheit und seelischen Werten einander entgegenbringen als kostbares Heiratsgut, das bildet den Grundstock des kommenden Erdenbürgers. Darum können

nur gesunde Menschen in Liebe bewußt die Zeugung verantworten. Der schwere Lebenskampf unserer Zeit verlangt nicht zahlreiche, aber körperlich und geistig kräftige Nachkommen.

8. Erziehung.

Unendlich viel wäre über die Erziehung zu reden. Aber das Viele läßt sich auch in wenigen Grundgedanken festlegen. Wir gehen in der richtigen und erfolgreichen Erziehung wohl nie fehl, wenn wir unseren Bestrebungen immer den Lichtgedanken zugrunde legen. Denn durch alle Erziehungsmaßnahmen — soweit durch Erziehung das Individuum überhaupt zu beeinflussen ist — wollen wir ja Licht, im körperlichen wie im geistigen Sinne, schaffen und bringen. Darum wollen wir dahin wirken, daß in allen Erziehungsanstalten Lichtleben gelehrt und geübt werde.

Wo Licht hinkommt, da verschwinden die dunkeln Schatten. Ein dunkles und lange umstrittenes Kapitel der Erziehung war die Stellung zur Frage des Geschlechtlichen. Für uns Freikörperkulturmenschen ist diese Frage gegenstandslos geworden. Für unsere Kinder ist der Geschlechtsunterschied etwas Selbstverständliches, und das schwüle geheimnisvolle und das dunkle Triebleben Aufreizende des Geschlechtlichen verpflichtet sie zu innerer Selbstzucht. Deshalb werfen diese dunkelen Gewalten unsere Lichtkinder nicht aus der Bahn des Sittlichen; die Erfahrung lehrt uns das alle Tage. Schon allein diese Tatsache sollte unsere Behörden veranlassen, der Freikörperkultur die Wege zu ebnen! Lichtschulheime sollten allerorts entstehen! Was nutzt alles Höherschrauben der Anforderungen in den Schulen, wozu all die geistige Gehirnmassage, wozu vereinzelte Höchstleistungen — wenn Körper, Geist und Seele bei all diesem Drill kümmern und hungern? Erreichen wir Bildung oder Sittlichkeit oder sonst höhere Werte des Menschen durch das sinnlose Pauken und Dressieren? Menschen wollen wir doch bilden, Menschen mit lebenswarmem und lebenbejahendem Blut in den Adern, Menschen mit echtem Gemeinschaftssinn und wirklicher innerer Bildung!

9. Wissenschaft.

Freilich sind wir uns bewußt, daß in den wenigen Jahren, die wir bewußt im Sinne unseres Lichtlebens arbeiten und erziehen, nicht alle Fragen und Momente unserer Bewegung wissenschaftlich geklärt werden konnten; an dieser Arbeit mögen sich ordentliche Lehrstühle unserer Universitäten beteiligen, wobei in erster Linie an die hydrotherapeutischen Lehrstühle gedacht werden kann. Wie diese zwangsläufig kommen mußten, weil sie für die natürlich denkenden und strebenden Menschen eine Selbstverständlichkeit waren, so werden auch unsere Bestrebungen einmal in den Kranz der Wissenschaftlichkeit eingeflochten werden, wenn die Masse der langsam und verkehrt Denkenden sich zur Einsicht bequemt haben wird.

Heute läuft die große Masse noch den Schlagworten, dem Bauch und Beutel und der Bequemlichkeit nach und achtet nicht, daß sie krank und siech wird. Erst die Krankheit mahnt an die Gebote der Gesundheit und Vernunft. Wieviel



Aus dem Freiluftpark Uedersee, dem Gelände des Bundes für freie Körperschulung, Berlin.
Aufnahme: Hans Schäfer.



Aus dem Freiluftpark Uedersee, dem Gelände des Bundes für freie Körperschulung, Berlin.
Aufnahme: Hans Schäfer.

klüger und besser aber wäre es, wenn jeder einzelne, wenn Aerzte, Behörden und Wissenschafter in erster Linie auf die Lehren und Gebote der Gesundheit achten wollten, dann brauchten wir nicht so unnötig viel Opfer an Geld und Leben hinzugeben, wie das heute der Einzelne, die Krankenkassen und die Fürsorgestellen tun müssen.

10. Kunst.

Aus dem leiblich Gesunden erwächst das geistig Schöne. Wir wissen, daß Althellas in der Blütezeit seiner Kunst und Wissenschaft stand, als in den Gymnasien (Nacktschulen) und Palästren Jugend und Mannesalter die Körper in Kraft und Schönheit übte und in Olympia fromm-freudiger Sportarbeit die Siegespalme gereicht wurde. Alle Körperschulung diene der Veredlung des ganzen Menschen, dem Schönheitssinn, dem Kunstverständnis. Die erhöhte geistig-seelische Einstellung fördert wieder neue edle Eigenschaften. So vermag Kunst und Kultur in alle Volksschichten einzudringen, denn Leibesübungen in diesem edeln Sinne kann jedermann allezeit pflegen. Und wenn künstlerisches Sehen und Verstehen vom eigenen Körper ausgeht, kann es leicht aufgefaßt und weiter entwickelt werden.

11. Naturschutz.

Aus dem Kunstsinn erwächst Naturverstehen und Naturliebe. Die Liebe zur Natur und allen Naturgeschöpfen sucht jedes bodenständige Wachstum zu pflegen und zu erhalten. Der Lichtmensch wird immer ein Freund von Tieren und Pflanzen sein, und je mehr Schutz ein Lebewesen bedarf, desto mehr Sorge und Liebe wird er ihm zuwenden. Deshalb unterstützen unsere Bünde die Bergwacht, die Naturschutzvereine und die Naturschutzparks. Da wir selbst aber von unverständigen Menschen oft verfolgt werden, möchten wir unsere Freiluftsportparke seitens der Behörden gerne als Naturschutzparke behandelt sehen. Gebt geeignete Gelände für Freikörperkultur frei!

12. Sonstige öffentliche Forderungen.

Der Staat hat die unabweisbare Pflicht, alle Bestrebungen, die eine verbesserte Erziehung des Körpers und Hebung der Volksgesundheit erstreben und das geistige und seelische Leben nach gesunden Gesichtspunkten einstellen wollen, zu fördern. Deshalb soll er für die Schuljugend Wiesen und Anlagen zum Tummeln und Spielen einrichten; den Erwachsenen dienen Sport- und Turnplätze für die Leibesübungen, die überall mit Brause- oder Badegelegenheit versehen sein müssen. In einem modernen Staatswesen dürfte es keine Schulturnhallen ohne Brausebäder geben, das verlangt schon das anspruchsloseste hygienische Gefühl.

Die regelmäßigen Veranstaltungen in Jugendheimen und Volkshäusern bedürfen dringend der öffentlichen Unterstützung; Lehrer, Künstler,

Aerzte sollten es für ihre vornehmste Pflicht halten, der aufstrebenden Jugend und den wissensbegierigen Aelteren mit ihrem Können und ihren Erfahrungen durch Belehrung, Rat und Tat zu dienen. Die Gebildeten sollen sich als verantwortliche Führer des Volkes fühlen, und Führer sein, heißt Opfer bringen, verlangt die Hingabe der Persönlichkeit, fordert freiwilliges Spenden aus dem reichen Schatze der geistigen Güter, die ein jeder ja letzten Endes der Gesamtheit seines Volkes verdankt.

Diese unsere öffentlichen Forderungen in einem Reichskörperkulturgesetz festzulegen, ist das letzte Ziel unserer Wünsche. F.

Aus unserem Schrifttum

Die Natur als Arzt und Helfer. Das neue naturärztliche Hausbuch von Dr. Friedrich Wolf. Deutsche Verlagsanstalt Stuttgart, 640 Seiten Text mit 455 Abbildungen und 8 Farbtabeln. In Ganzleinen 20 M.

Um das Gesamturteil vorwegzunehmen: Hier liegt das Hausarztbuch für den naturgemäß eingestellten Menschen, für den Sport-, Sonnen- und Lichtfreund vor. Der Verfasser vertritt als Arzt und Helfer den Standpunkt der heute mehr und mehr zur uralten Erfahrung zurückkehrenden Heilkunde, daß nur die Natur wirklich heilen kann, und daß es die Aufgabe des Arztes sein muß, die natürlichen Aufbau- und Abwehrkräfte in gesunden und kranken Tagen zu stärken und zu unterstützen.

Das prachtvoll ausgestattete Buch bringt wirklich alles, was der Laie von seinem Körper, von der Erziehung zur Gesundheit, von den Krankheiten und ihrer Heilung wissen sollte. Und das alles nicht in trockenem, wissenschaftlichem Ton, sondern frisch, oft humorvoll und für jedermann verständlich geschrieben. Wir Lebensreformer freuen uns, daß der Verfasser es meisterhaft verstanden hat, durch bildliche Gegenüberstellung die Torheiten der alten Zeit und die vernünftigen Fortschritte der neuen Generation so in die Augen zu rücken, daß es auch dem spießerhaftesten Leser klar werden muß, daß in der Lebensreform und Freikörperkultur ideale Kräfte am Werke sind, die eine neue, glücklichere Zeit heraufführen werden. Es kann nicht genug empfohlen werden, dieses zeitgemäße Arztbuch in allen Kreisen zu verbreiten und als kostbares Geschenk zu geben, wo immer man Gelegenheit hat. F.

„Blätter der Körperkulturschule Adolf Koch.“ „Der nackte Mensch“, Reichsblatt des Kreises für Körperkultur und Erziehung. Schriftleitung: Adolf Koch, Berlin, und Fritz Bauer, Hamburg.

Wenn auch Adolf Koch und die proletarischen Gruppen glauben, zwischen sich und uns einen sauberen Strich ziehen zu müssen, so freuen wir uns doch aufrichtig über ihre Arbeit und ihre Erfolge. Denn wenn sie es auch nicht merken und nicht wahr haben wollen: sie ziehen doch an demselben Wagen und in der gleichen Richtung. Der RfK. scheidet Parteipolitik bewußt aus, er kennt keine einseitige Begrenzung, sondern er strebt nur nach den wahrhaft freien, neuen Menschen. Das ist letzten Endes auch das Ziel der genannten beiden Zeitschriften, die bei guter Ausstattung in regelmäßiger Folge erscheinen. F.

Die Tat. Monatsschrift zur Gestaltung neuer Wirklichkeit. Verlag Eugen Diederichs in Jena. Vierteljährlich 4,20 Mk.

Die Schriftleitung hat seit April Dr. Adam Kuckhoff übernommen, nachdem Dr. Eugen Diederichs in 19 Jahren die Zeitschrift zu einer der bedeutendsten kulturpolitischen periodischen Schriften emporgeführt hat. „Die Tat“ hat sich immer von Einseitigkeit und Engherzigkeit der Anschauungen freigehalten. Für uns hat „Die Tat“ besondere Bedeutung, weil sie schon seit längerer Zeit der Lebensreform, und insbesondere der Freikörperkultur, Beachtung geschenkt hat. Dr. Fränzel, der Birkenheider Arbeitskreis, und J. M. Seitz kamen mit ihren Gedanken zu Wort. Die Einbeziehung der Freikörperkultur in den Interessekreis der „Tat“, ist ein Beweis, daß der Herausgeber die Zeichen der Zeit versteht, richtig versteht, und beachtet. F.

Vom **Neugeist-Verlag,** Johannes Baum in Pfullingen in Württemberg, liegen eine Anzahl kleiner Schriftchen vor, die das Interesse mancher Lichtfreunde finden werden. Die Neugeistbewegung ist heute überall verbreitet und bekannt. Der Neugeist will Welt und Leben von der geistigen Seite her erfassen und verstehen. Das ist der einzige Weg, der zu Erkenntnis und Weisheit führt, denn solange unser Suchen an der Materie haften bleibt, kommen wir nicht zum Sinn und dem geistigen Zusammenhang der Dinge. Aber es besteht immer die Gefahr, daß die Suchenden an der Oberfläche des geistigen Verstehens haften bleiben, und sich auch da mit Schlagworten und Selbsttäuschungen begnügen. Die Zeitschrift der Neugeistbewegung ist „Die weiße Fahne“, die im gleichen Verlag erscheint. F.

Die in „Leben und Sonne“ erwähnten Bücher und Zeitschriften können in jeder Buchhandlung wie auch beim Firn-Verlag, Berlin-Wilhelmshagen (Postscheckkonto Berlin 59720), bestellt werden. (Versandkosten 10 Prozent des Rechnungsbetrages).

Anschriften der Bünde im Reichsverband für Freikörperkultur (RFK.) e.V.

(Anordnung nach Orten; Abkürzungen: A = Anschrift, B = Bund, F = Führer, GS = Geschäftsstelle, L = Leitung, O = Obmann, OG = Ortsgruppe, V = Vorsitzender, * = Besuche nur nach Vereinbarung.)

ASW = Arbeitskreis der Sonnenfreunde Westfalens.
BdL = Bund der Lichtfreunde e. V., Vereinigung zur Gesundung des persönlichen Lebens.
BdLuN = Bund der Licht- und Naturfreunde.
BdS = Bund der Sonnenfreunde.
BfL = Bund freier Lichtkämpfer.
BfK = Bund für Körperkultur.
BfKuN = Bund für Körperkultur und Naturschutz e.V.
BffK = Bund für freie Körperschulung.
DLG = Deutsche Luftbadgesellschaft E.V.
FKB = Freikörperkulturbund
FKGV = Freikörperkultur-Geländeverein.
FR = Freundschaftsring.
LB = Lichtbund.
LLG = Licht-Luft-Gesellschaft
NSB = Neusonnlandbund.
OB = „Orplid", Bund für Geistes- und Körperkultur, e.V.
DS = „Die Siebener"
VL = Vereinigte Lichtfreunde.

Aachen: *Hans Bongard,* Kaiserstraße 14 (BdL., F des G Rheinland und des Ring Aachen).

Augsburg: *Georg Scheuchl,* Friedberg bei Augsburg (VdL., F des Ring Augsburg).

Bamberg: *Heinr. Strober,* Am Krahnen 14 (BdL., F des Ring).

Barmen: *Alfred Krebs,* Bismarckstraße 87 (LB., Vereinigung für Lebenserneuerung).

Berlin NW 7, Postfach 24: NSB, e. V.

Berlin O 36: *Werner Neuhoff,* Oppelner Straße 17. Fernspr.: Moritzplatz 7762. BfL., Bez. Osten/Südosten — Ältere).

Berlin O 17: *Erwin Gollnitz,* Goßlerstr. 15 (BfL., Bez. Osten/Südosten—Jugend).

Berlin NW 21: *Herm. Quednau,* Wilsnacker Str. 19 (BfL., Bez. Norden/Nordwesten—Ältere).

Berlin SO 36: *Erich Nitschke,* Taborstr. 16 (F: G Groß-Berlin BdL.).

Berlin NO 55: *Gustav Wierskalla,* Danziger Str. 43 (Lichtbildamt BdL.).

Berlin W 57: *Jos. Seitz,* Zietenstr. 21 (V: des FKK.-Gelände-Vereins. Drucksachen kostenlos).

Berlin NW 87: *Fritz Bodenschatz,* Waldstraße 53 (BfL., Bez. Norden/Nordwesten—Jugend).

Berlin O 112: *Gg. Sperling,* Niederbarnimstr. 12 (O des BdL. u. N.).

Berlin - Charlottenburg: *Ad. Günther,* Bismarckstr. 104 (BfL., Bez. Westen).

Berlin-Halensee: *Heinz Daude,* Johann-Georg-Str. 26, III (BF des BfK. u. N.).

Berlin-Lichtenrade: *Rich. Goldmann,* Heimweg 8 (V des BffK. e. V., Vereinigung für Körperkultur, Wandern, Naturschutz, Jugendpflege und Kunst. Zahlungen: Henny Salzmann, ebendort. Postscheck: Berlin 124 119).

Berlin-Lichtenrade: *Friedrich Knappe,* Krügerstr. 15 (Bildungsamt BdL.).

Berlin - Lichterfelde: *Erich Neumann,* Augustastr. 39 (Schatzamt BdL., Postscheck Erich Neumann, Berlin 591 28 oder Bundeskasse: München 157 30).

Berlin-Mariendorf: *Paul Gabler,* Chausseestraße 284 (V der DLG., e. V., Postscheck: Berlin 883 54).

Berlin-Neukölln: *Alfred Müller,* Roseggerstraße 39 (V des BfL. und des Bez. Süden-Südwesten).

Berlin-Neukölln: *Heinz Scheer,* Jonasstraße 38, III b. Klatte (DS, OG Berlin).

Berlin-Pankow: *A. Zschoge,* Kreuzstr. 17 (F Gruppe Norden, DLG.)

Berlin-Reinickendorf W 3: Max Fischer, Wachholderstr. 48 (BfL., Bez. Nördliche Vororte).

Breslau 23: *Alfred Frenzel,* Steinstr. 111 (Presseamt BdL., F: Gau Schlesien und R Breslau BdL.).

Bunzlau: *Arthur Jaehne,* Schließfach 170 (BfK.).

Chemnitz: Vereinigte Lichtfreunde E. V.: *Alb. Ewald,* Limbacher Str. 8 III, I.

Danzig: „Finus", Vereinigung für Freikörperkultur: *Ad. Weide,* Pfefferstadt 72b, Ruf 22 870.

Darmstadt: *Ludwig Lamp,* Heinheimer Straße 58 (BL des O, Bund für Geistes- und Körperkultur e. V., Sitz Darmstadt).

Dessau: *Rich. Pflug,* Amalienstr. 146, II BF des BdS zu D.).

Dessau: *Karl Neumann,* Joachim-Ernst-Straße 2, II r. (LB Dessau).

Dortmund: *Fritz Gerling,* Hagenstr. 52, ASW. (F).

Dresden: *Ed. Reichenbach,* Dr.-Cotta, Alvenslebenstr. 31, I (V des BdSD.).

Eßlingen (Neckar): *Dr. L. Schneider,* Ritterstr. 6 (Rechtsschutzamt BdL., F des G Südwest).

Frankfurt (Main): *Heinz Biek,* Wittelsbacher Allee 45, III (OB, OG Frankfurt).

Frankfurt (Oder): *W. Tschierschky,* Fruchtstraße 8d, II (Bundeskanzleramt, zurzeit auch BF des BdL., F des G Nordwest und des Schwanheider Ring).

Glogau: *Trude Wittler,* Polnische Str. 30 (BdL., F des Ring Glogau).

Görlitz: *Fritz Scheibe,* Brautwiesenstr. 33 (BdL., F des Ring Görlitz).

Greiffenberg (Schlesien): *Gust. Möschter,* Bahnhofstr. 29 (BdL., F des Ring Greiffenberg).

Halle (S.): *Artur Rieche,* Kutschgasse 1 (BdL., F des G Mitteldeutschland).

Hamburg 15: *Paul Klytta,* Hammerbrookstraße 43, IV (BdL., F des G Nordmark).

Hannover: Sonnenfreunde. Bund froher Menschen für Freikörperkultur, Wandern und Naturschutz. F: *A. Zierhut* jun., Georgstraße 15, IV. Sprechzeit: Montags und Donnerstags von 6 bis 7½ Uhr. Schriftf.: Eva Giffhorn, Krausenstraße 33 ptr. Kassenwart: Ernst Meyer, Misburger Damm 12. Bildungsamt und Gesang: Grete Schaper, Augustenstraße 2.

Hannover: *Paul Meißner,* Sommerfeldstraße 19 (F OB).

Innsbruck-Hötting (Tirol): Probstenhofweg 3 (GS des Freundschaftsring SL. Korrespondenz- und Wanderkreis).

Koblenz: Dipl.-Ing. *Karl Lorentz,* Emser Straße 80, K.-Pfaffendorf (OB, OG Koblenz).

Köln: *Werner Schenker,* K.-Mülheim, Vincenzstr. 14 (BfL.).

Leipzig W 35: *Gg. Goerß,* Barneckerstraße 29, II (V des FKKB., Postscheck Leipzig 3263).

Liegnitz: *Karl Otto Köpke,* Wilhelmplatz Nr. 5 (BdL., F des Ring Liegnitz).

Linz a. d. D.: Dipl.-Ing. *Osk. Oberhammer,* Promenade 8, Schriftbf. OG des Vereins „Gesunde Menschen“ (Graz).

Magdeburg: *Fritz Henschel,* Am Sudenberger Tor 5, I (LB Magdeburg e. V., Postscheck: Magdeburg 4392).

München: *Walter Ruhland,* Landsberger Straße 148, IV (BdL., F des G Bayern).

München: *Oskar Poebing,* Rheinstr. 22, III, Fernspr. 30 967 (BdL., F des Ring München).

München: *R. Zwillsperger,* Blutenburgstr. Nr. 100b, III (LLG., e. V., Sprechzeit: Freitags 19—20 Uhr. 2 V.: Ulrich Dieminger, Häberlstr. 5/0 Rgb. III. Kassierer: Andreas Hofmann, Edlingerstraße 3 I). *

Nürnberg: *Willy Ißmayer,* N.-Buchenbühl, Am Steinbruch 19 (BdL., F des Ring Nürnberg). *

Oppeln: *Oswald Kaus,* Cosel, Oberschl. (BdL., F des Ring Oppeln).

Sprottau: *Karl Menzel,* Kaiser-Otto-Str. 60 (BdL., F des Ring Sprottau).

Stuttgart: *Erich B. Wagner,* Neckarstr. 33 A (BdL., F des Ring Stuttgart).

Sonnenburg (Neumark): *Gustav Schilling.* (BF: DS).

Wien 18: *Karl Halbmayr,* Währingerstraße 180 (BdL., F des G. Österreich).

Wien 20: *Hans Wimmer,* Perinetg. 3 (F BfKuN).

Wangen i. Allgäu: *Anton Lau* (BdL., F des Gau Bodensee).

Wiesbaden: *Aug. Heise,* Eltviller Str. 3 III (BdL., F des Ring Wiesbaden).

Wiesbaden: *Karl Dietz,* Jahnstr. 3 II (OB., OG. Wiesbaden).

Zittau: *Herm. Suphan,* Aeußere Weberstraße 21 I (BdL., F des Ring Zittau).

RFK.-Paddler u. -Segler. GS.: *A. Günther,* Charlottenburg 4, Bismarckstr. 104.

RFK.-GS. und **Auskunftsstelle:** Adolf *Günther* (Jugendbücherstube), Charlottenburg, Bismarckstr. 104 (Eingang Leibnizstr.). Fernruf: Steinplatz 2279.

RFK.-Reichswerbestelle: *Erich Nitschke,* Berlin SO 36, Taborstr. 16. Anfragen nur schriftlich.



JETZT MÜSSEN SIE NUXO-PASTEN ESSEN



Gerade im Sommer sind diese preiswerten, feinen Mischungen aus edlen Früchten mit naturreinen Nüssen und Mandeln **als Brotbelag und Zuspeise** beliebt. Wohlgeschmack, Nährkraft und tadellos feine Herstellung erheben **NUXO-PASTEN** in den neuen blau-weißen Packungen (ges. gesch.) über Ähnliches anderer Hersteller. Darum muß man auf **ORIGINAL-NUXO achten** und nur diese in den Verkaufsstellen fordern. Im übrigen stellen die Nuxo-Werke Rothfritz & Co., Hamburg 15, ihre **kostenfreien Schriften Nr. 162 i mit Hauptpreisliste** über alle ihre wertvollen Nahrungsmittel gern zur Verfügung. Fordern Sie diese bitte alsbald.

MAURER & DIMMICK BERLIN S.O. 16


FKK
Museum